

RODNEY SMITH

Người dịch: Thái An

LESSONS
from the
DYING

Bạn muốn biết
CHẾT
là như thế nào?

NHỮNG BÀI HỌC TỪ NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI



Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

Rodney Smith

Người dịch: THÁI AN

BẠN MUỐN BIẾT CHẾT LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Những bài học từ người sắp qua đời



LESSONS FROM THE DYING

LESSONS FROM THE DYING

Copyright ©1998 by Rodney B. Smith.

This translation published by arrangement
with Wisdom Publications Inc.

All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2017.

Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều được xem là vi phạm pháp luật.

Mục lục

Lời tựa... ..	5
Dẫn nhập... ..	7
1 Ham thích sự bí ẩn... ..	15
<i>Suy ngẫm: Sự bí ẩn và niềm vui.</i>	28
2 Thấy sự vật một cách chân thực... ..	31
<i>Suy ngẫm: Quan sát sự kháng cự.</i>	47
3 Mạo hiểm cuộc sống... ..	49
<i>Suy ngẫm: Thói quen và sự thay đổi.</i>	64
4 Thừa nhận bóng	69
<i>Suy ngẫm: Bóng</i>	83
5 Làm người... ..	87
<i>Suy ngẫm: Mang theo nhân tính.</i>	110
6 Học hỏi từ mọi trải nghiệm	113
<i>Suy ngẫm: Học hỏi từ điều chưa biết.</i>	133
7 Lắng nghe từ trái tim... ..	137
<i>Suy ngẫm: Nghe và nói</i>	156

8	Tìm kiếm ý nghĩa	161
	<i>Suy ngẫm: Điều gì khiến cuộc sống có ý nghĩa?....</i>	179
9	Hiểu về khổ não.....	181
	<i>Suy ngẫm: Làm bạn với khổ não.....</i>	196
10	Mở rộng trái tim.....	199
	<i>Suy ngẫm: Tình yêu, lòng trắc ẩn và sự gần gũi.</i>	216
11	Tâm trí người sắp qua đời.....	219
	<i>Suy ngẫm: Buông bỏ sự kiểm soát.....</i>	238
12	Hiểu về đau buồn	243
	<i>Suy ngẫm: Mở lòng với đau buồn.....</i>	254
13	Sự kết thúc của thời gian	257
	<i>Suy ngẫm: Hiểu về mối quan hệ với thời gian.....</i>	273
14	Sự bất tử.....	277
	Tài liệu tham khảo	292

Hãy tập vượt cái chết. Như thế có nghĩa là tập vượt sự tự do của mình. Một người đã học cách chết cũng sẽ từ bỏ cách trở thành nô lệ.

SENECA, NHỮNG LÁ THU TỪ MỘT NGƯỜI KHÁC KỲ

LỜI TỰA

Bằng *Những bài học từ người sắp qua đời*, Rodney Smith trao tặng một món quà có ý nghĩa cho những ai quan tâm tới giải thoát. Từ một tập hợp kinh nghiệm phong phú khác thường, Rodney phơi bày mình triết thu được từ những năm hành trì Phật giáo cũng như sự tham gia lâu dài của ông trong hoạt động chăm sóc người bệnh giai đoạn cuối. Mỗi suối nguồn sâu xa của cuộc đời ông lại làm giàu cho những cái khác và tìm được sự diễn đạt trong cuốn sách hữu ích và truyền cảm hứng này.

Những bài học từ người sắp qua đời có thể gọi là “những bài học cho người sống” vì sự trung thực can đảm được tiết lộ trong rất nhiều câu chuyện. Những câu chuyện này phản chiếu thái độ của chính chúng ta đối với cái chết và tình yêu, khuyến khích chúng ta nhìn lại cách sống của mình ở hiện tại. Trong sự tất bật của cuộc sống, chúng ta hiếm khi dành thời

gian suy ngẫm rằng mình cũng sẽ chết và hàm ý của điều đó cho những lựa chọn chúng ta đưa ra. Nhưng khi chúng ta trau dồi nhận thức ấy, nó trở thành một sức mạnh uy lực cho sự phân biệt sáng suốt.

Suy ngẫm về cái chết là một thành phần có tác dụng chuyển hoá của quá trình tu tập tâm linh trong nhiều truyền thống khác nhau. Những suy ngẫm này nhắc chúng ta nhớ rằng cuộc đời chóng tàn, cuối cùng sẽ chẳng còn gì cho chúng ta bám vào hoặc thật sự gọi là của mình, ngoại trừ hệ quả của những điều chúng ta đã làm. Cuộc đời của chúng ta trở nên ngày một ngắn, mọi tích lũy kết thúc trong phân rã, mọi gặp gỡ kết thúc trong chia ly. Trước những sự thật ấy, ở thời điểm cái chết đến, điều gì chúng ta muốn đạt được nhất trong đời? Câu hỏi này sẽ cho chúng ta cái nhìn sâu sắc về cách sống mà mình lựa chọn.

Rodney Smith khéo léo dẫn dắt độc giả qua mọi sắc thái của những nhận định, hy vọng và sợ hãi của chúng ta. Ông nói về khả năng sống và chết với một tâm trí rộng mở. *Những bài học từ người sắp qua đời* là lời nhắc nhở thông thái và nhẹ nhàng về điều mà tất cả chúng ta phải đối mặt, rằng cái chết là một bí ẩn lớn có thể soi sáng sự sống.

JOSEPH GOLDSTEIN



DẪN NHẬP

Bạn muốn biết chết là như thế nào?

Hãy nghĩ về thứ bạn nâng niu nhất rồi buông bỏ nó!

Đó là chết!

J. KRISHNAMURTI

Vì sao chúng ta muốn tiếp cận chủ đề cái chết? Vì sao không bỏ mặc nó cho tới khi hoàn cảnh buộc chúng ta đối mặt? Sir Edmund Hillary là người đầu tiên leo lên đỉnh Everest, và khi được hỏi điều gì đã thúc đẩy ông chinh phục đỉnh núi, ông đã trả lời, “Vì nó ở đó”. Cái chết cũng vậy. Nó ở đó... và nó sẽ vẫn ở đó. Khi chúng ta tránh né chủ đề này, nó đưa ra sự đe dọa của nó ở dưới ngưỡng nhận thức, cho đến khi chúng ta bắt đầu vượt lên một cách có ý thức. Khi vượt lên, chúng ta sẽ nhìn cuộc sống từ một tầm nhìn khác, và cuối cùng chúng ta thấy rõ một quang cảnh tự do trọn vẹn.

Tuy nhiên, cái chết đòi hỏi ở chúng ta nhiều điều hơn là kiến thức học thuật. Khi chúng ta đọc về cái chết, nó vẫn xa xôi, như một điều gì đó xảy ra cho

người khác. Cuộc sống của chúng ta có vẻ an toàn hơn cuộc sống của những người sắp qua đời. Chúng ta không thể tiếp cận với cái chết như một sự tò mò trí tuệ và hy vọng nó tiết lộ những bí mật.

Chúng ta thấy mình vừa muốn đến gần vừa tránh né nó. Chúng ta muốn đến gần nó, miễn là có thể áp dụng quy tắc của Woody Allen, “Tôi không phiền hà gì về việc chết. Tôi chỉ không muốn có mặt khi nó xảy ra”. Từ chỗ thừa nhận nó đến chỗ đưa nó vào tâm trí mình là một khoảng cách lớn. Nếu muốn tâm trí mình được chuyển hoá bởi cái chết, chúng ta phải dành cho nó toàn bộ sự chú ý. Điều này có nghĩa là phải suy ngẫm về nó, học những bài học của nó. Khi cho phép mình học hỏi từ cái chết, khoảng cách tinh thần giữa những người sắp qua đời và những người còn sống khoẻ mạnh sẽ thu hẹp. Chúng ta thấy khoẻ mạnh chỉ đơn giản là một giai đoạn của vòng đời, không tránh khỏi việc bị tiếp nối bởi giai đoạn cuối cùng, cái chết thể xác.

HÀNH TRÌNH CỦA TÔI

Cuộc phiêu lưu của tôi với cái chết bắt đầu như một tu sĩ Phật giáo trong những khu rừng ở Thái Lan. Sau khi sống tách biệt một vài năm, đầu tiên ở một tu viện phương Tây, sau đó ở tu viện trong rừng Thái Lan, tôi bắt đầu có cảm giác một thứ gì đó đang kéo tôi khỏi sự ẩn dật theo một hướng mơ hồ.



Cùng thời gian ấy, tôi đọc cuốn *Ai chết?* (*Who Dies?*) của Stephen Levine. Cuốn sách nói về sự phụ thuộc giữa sống tỉnh thức và chết tỉnh thức. Nó thúc đẩy tôi nghĩ tới khả năng làm việc với người sắp qua đời như sự tiếp nối tiến trình tu tập tâm linh. Ý nghĩ ấy cũng mãnh liệt, tập trung như kết quả của những năm tháng hành thiền.

Năm 1983, tôi từ bỏ đời sống tu sĩ, trở về Mỹ và bắt đầu làm nhân viên chăm sóc đặc biệt toàn thời gian. Tôi đã trải qua nhiều hoạt động khác nhau trong công việc chăm sóc đặc biệt. Mỗi hoạt động đã cho tôi một chiều hướng suy nghĩ riêng về cái chết. Những bài học không chỉ đến từ bệnh nhân và gia đình họ; nó còn đến từ các nhân viên chăm sóc đặc biệt, những người mà lòng trắc ẩn đã đặt ra tiêu chuẩn cho lĩnh vực hoạt động này. Làm việc với người sắp qua đời, chúng tôi thấy chính mình đang tập hợp với nhau để tìm sự an ủi trong quá trình tìm cách giải mã cuộc sống.

Cái chết là một vị thầy phi thường. Giờ đây, sau nhiều năm làm công tác chăm sóc đặc biệt, tôi vẫn thấy bối rối trước cái chết y như thời gian tu tập trong rừng. Tôi đã quen với quá trình dẫn tới cái chết, đã có được rất nhiều bài học mà người sắp qua đời truyền lại, nhưng cái chết vẫn luôn bí ẩn. Sự tập dượt của tôi dường như không bao giờ hoàn tất.

Việc khảo sát cái chết đã dẫn tôi vào những góc tối của chính mình. Tôi không biết mình có hoàn

toàn thoải mái với cái chết của mình không, nhưng tôi biết mình bớt sợ hãi cái chết hơn khi là chính con người mình. Vấn đề là điều chỉnh bản thân hoà hợp với những bài học của người sắp qua đời. Việc hiểu những bài học này đã trở thành một chuyến hành hương riêng tư vào tính thiêng liêng của cuộc sống.

Các câu chuyện về hoạt động chăm sóc đặc biệt cũng là các câu chuyện về bạn và tôi, bởi lẽ tất cả chúng ta đều sẽ đối diện với cùng một vấn nạn. Đặt mình vào hoàn cảnh người khác, chúng ta bắt đầu hiểu về tính chất dễ tổn thương của chính chúng ta. Những nỗi sợ hãi của chúng ta vang dội khắp hành lang cuộc đời, từ lúc sinh ra tới lúc chết.

Joseph Campbell nói rằng sự tìm kiếm đích thực không phải là tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống mà là tìm kiếm trải nghiệm sống. Những bài học của người sắp qua đời chỉ ra điều này. Nhiều bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt bỗng trở nên sinh động trong quá trình tiến đến cái chết. Họ nhận ra thời gian là thiêng liêng và không thể trì hoãn sự sống của mình. Họ thức tỉnh trước những biểu hiện của cuộc sống mà trước nay họ xem là đương nhiên.

Cái chết thể xác là một ẩn dụ cho cái chết của mọi trải nghiệm. Nó bao hàm sự kết thúc không chỉ của cơ thể mà của toàn bộ kinh nghiệm sống. Những cái chết của từng trải nghiệm xảy ra với chúng ta mỗi ngày. Mỗi khi những kỳ vọng của chúng ta không thành hiện thực, các khao khát của chúng ta chết đi.

Mỗi khi tìm cách giữ lại một khoảnh khắc thời gian, chúng ta gặp phải những giới hạn của khả năng kiểm soát, và khả năng ấy dần dần chết đi. Mỗi khi chúng ta bám víu vào một khía cạnh nào đó của cuộc sống và nó thay đổi thành thứ gì khác, chúng ta chỉ còn lại nỗi thất vọng. Nhiều khó khăn tâm lý của chúng ta bắt nguồn từ cách xử lý những chuyển tiếp, vì vậy cái chết cung cấp một hiểu biết về cách thức và lý do chúng ta đau khổ. Một nhận thức sâu sắc và xuyên thấu về cái chết cho chúng ta tri kiến trực tiếp vào hầu hết mọi vấn đề của bản thân. Vì thế, khảo sát cái chết tức là hiểu được sự lầm lạc và vô minh của chúng ta trước cuộc sống.

Những câu chuyện được kể ở đây có thể cuốn hút và mê hoặc, nhưng chúng ta cũng có thể thấy xa lạ. Khi ấy, hãy biết rằng chúng ta đã lùi khỏi chủ đề, chúng ta đọc nó như thể nó chỉ đang xảy ra với họ, không phải với chúng ta. Nhưng thực sự đây là những câu chuyện “xảy ra cho chính chúng ta”. Chúng là những bài tập trải nghiệm nhưng có tác động thực tiễn lên sự thấu hiểu của chúng ta.

Cái chết có ở đó. Nó là một ranh giới mà ít người sẵn lòng vượt qua. Cuốn sách này cung cấp cho chúng ta một cơ hội để liên hợp - và có lẽ dễ vật lộn - với một chủ đề đã nằm im quá lâu. Trọng tâm của nó là cung cấp một sự gắn gũi với những bài học vây quanh cái chết. Ai rồi cũng sẽ chết. Chúng ta có gì dễ mất khi đối diện chủ đề vào lúc này? Biết đâu một cuộc đời

mới đang đợi những người đủ dũng cảm mở lòng đón nhận những ý tưởng của nó.

VỀ NHỮNG SUY NGẪM

Nếu trong cuộc đời, bạn chưa được cái chết hay quá trình lâm chung chạm tới, sẽ khó cho bạn hiểu được những bài học của cái chết. Những câu chuyện trong cuốn sách này sẽ kể cho bạn về việc người khác sợ hãi, xử lý và thậm chí chào đón cái chết như thế nào. Nhưng để hợp nhất kinh nghiệm của người sắp qua đời với kinh nghiệm của chính bạn, việc đọc sách không thôi là không đủ. Bạn cần trải qua những kinh nghiệm tương tự.

Mỗi chương nói về một bài học mà người sắp qua đời truyền đạt. Ở cuối chương, có một tập hợp những suy ngẫm nhằm biến ý tưởng chủ chốt thành hiểu biết. Hiểu biết là thứ giúp bạn thay đổi hành động và có lợi cho cuộc sống của bạn. Suy ngẫm về những chủ đề này không dễ. Hãy nhẹ nhàng với bản thân khi tiếp cận mỗi chủ đề. Hãy ý thức về sức mạnh của việc nhìn sâu vào cái chết.

Nếu bạn trở nên nản lòng và phiền muộn, hãy dừng lại. Thay vì suy ngẫm về chính mình, hãy áp dụng cho người khác. Khi quan sát người khác, bạn sẽ thấy nhiều người có những thói quen ác cảm và tránh né giống mình. Khi ấy, hãy trở lại quan sát bản thân, tái kết nối với chủ đề, để lòng mình rộng

mở trước nỗi đau khổ của con người. Điều này sẽ cho phép bạn có thêm chút không gian xung quanh thói quen này và không bị nó gây khó chịu. Bạn cũng có thêm quyết tâm hiểu biết nó vì bạn sẽ thấy hiểu biết ấy khiến mình có phản ứng trầm ẩn và tác động trực tiếp tới nỗi đau khổ chung mà tất cả chúng ta đều gánh chịu trước cái chết và sự lâm chung.

Cách dễ nhất để suy ngẫm là dành cho mình một khoảng thời gian định sẵn mỗi ngày. Ngồi thoải mái, đọc chậm rãi cho tới khi ý tưởng trong sách đồng điệu với bạn. Khi ấy, hãy đọc tiếp. Một khi đã rõ chủ đề, bạn có thể mang theo nó suốt ngày, cho phép nó hoà nhập vào những cảm nhận của bạn.

Mỗi chương có thể được đọc độc lập hoặc theo trình tự. Bạn không bao giờ có thể hoàn tất mọi việc cùng lúc. Mỗi lần trở lại với chúng, bạn đi sâu thêm vào trải nghiệm. Nó là một cuộc phiêu lưu không bao giờ kết thúc vào sự thật về cuộc sống, mối quan hệ của chúng ta với nó, và cái chết là gì.



1 HAM THÍCH SỰ BÍ ẨN

Bạn có nhớ hồi còn nhỏ, khi bạn thức dậy và thấy buổi sáng mỉm cười? Đừng chần chừ, đây là lúc chúng ta cảm thấy như vậy một lần nữa.

TAJ MAHAL.

Đối với những ai sẵn lòng tiếp nhận, người sắp qua đời trao tặng những bài học có sức mạnh về việc làm thế nào để sống có sinh khí và đam mê. Hầu hết chúng ta không dành cho cái chết sự chú ý nó đáng có, và những bài học của nó không được ai lưu tâm. Việc tiếp cận cái chết có tiềm năng đào sâu hiểu biết của chúng ta về cuộc sống, dù đó là sự tan rã bình yên hay một vật lộn dữ dội và bi thảm.

Làm công tác chăm sóc người sắp qua đời, tôi đã có những thoáng nhìn vào tri kiến mà con người có được khi đối mặt với việc mất đi tất cả những gì mình từng biết. Tất cả những tương tác này có nền tảng là một chạm trán sâu sắc với sự bí ẩn của sống và chết. Sự bí ẩn ấy vốn có sẵn trong trải nghiệm cuộc sống. Chúng ta từng có lần biết nó, nhưng không rõ bằng

cách nào nó đã bị mất khi chúng ta theo đuổi những quan tâm khác.

Hầu hết chúng ta nhớ những phần khích thời ấu thơ. Chúng ta thức dậy, đầu óc quay cuồng trong một thế giới đầy bí ẩn. Từng hòn đá trong dòng suối, từng đám mây trên trời đều giữ một kho tàng hoặc một sự ngạc nhiên. Thế giới là một sân khấu cho sự học hỏi và phát triển của chúng ta. Chúng ta khao khát tìm kiếm câu trả lời, sử dụng mọi biểu hiện của cuộc sống làm người thầy cho mình.

Khi chúng ta lớn lên, tiềm năng của thế giới thu hẹp dưới ảnh hưởng của những bài học chính thống hơn. Tâm trí chúng ta được hướng tới cách nhìn logic và khoa học. Mọi thứ xảy ra từ những nguyên nhân hợp lý và những tác động có thể đoán trước. Không có chỗ cho điều không thể giải thích. Chúng ta được dạy rằng, vũ trụ có thể được con người hiểu thấu đáo. Một trong những định hướng ngầm của giáo dục đầu đời là để tất cả thấy từ cùng tầm nhìn. Điều này giúp hình thành những giá trị và chuẩn mực chung, nhưng nó tước mất của chúng ta năng lực thấy cuộc sống từ bất kỳ tầm nhìn nào khác ngoài những gì đã được dạy - và điều đó huỷ diệt phần lớn sự bí ẩn.

Liệu chúng ta có thể thức tỉnh lại với sự bí ẩn của thế giới chăng? Sự bí ẩn ấy không nằm trong những nơi sâu kín của trí tưởng tượng hay những trò chơi con trẻ đã mất từ lâu. Nó nằm ngay trước chúng ta. Sự bí ẩn chưa bao giờ rời bỏ thế giới mà là chúng ta

đã rời bỏ nó. Chúng ta đã làm như vậy bằng cách chấp nhận những cách nghĩ và trải nghiệm theo quy ước. Đôi khi, người sắp lìa đời cho phép sự bí ẩn trở lại. Họ có lại cái nhìn của thời thơ ấu, và sự bí ẩn mở ra trước họ.

Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt nói về thể giới quan của mình khi sắp lìa trần: “Tôi thức dậy sau giấc ngủ và tự kiểm tra xem mình còn sống không. Còn, hôm nay tôi vẫn có thể nghe và nhìn. Tôi không thể cho bất cứ điều gì là đương nhiên nữa. Nhưng khi nhìn quanh căn phòng, nhìn những thứ mà mình đã gần gũi cả cuộc đời, mọi thứ trông hơi khác đi một chút. Những đồ vật dường như có một ánh sáng và sự mới mẻ mà tôi chưa bao giờ thấy trước đây. Mọi thứ vừa quen thuộc vừa lạ lẫm”.

Khi khảo sát một thứ quen thuộc như một chiếc lá và nhìn kỹ nó, chúng ta thấy thực ra mình hiểu rất ít về nó. Chúng ta có thể biết nó rơi từ cái cây nào, diện mạo, hình thù và màu sắc của nó, nhưng không biết nó thực sự là gì. Một nhà thực vật học có thể nói cho chúng ta rất nhiều điều về một chiếc lá, nhưng lại rất ít về bản chất sự tồn tại của nó. Dù đã có nhiều nghiên cứu và khảo sát khoa học, không ai biết một thứ cụ thể thực sự là gì.

Việc chúng ta có thể cho đối tượng một cái tên không có nghĩa là chúng ta hiểu nó; bản chất của nó luôn thoát khỏi những nỗ lực định nghĩa. Tuy nhiên, nếu chúng ta không bị lạc trong tên gọi và mô tả, mọi

thứ - từ cái lá nhỏ nhất đến ngôi sao xa xôi nhất - sẽ trở thành một câu hỏi.

Hãy xem xét câu hỏi *làm người có nghĩa là gì*. Sinh ra và chết đi là những ranh giới của sự tồn tại mà chúng ta biết, và chúng cụ thể hoá sự bí ẩn của cuộc sống. Chúng ta cố hiểu mình là ai bằng cách xem xét mình đến từ đâu và sắp đi đâu. Đây là một trong những lý do khiến cái chết có sự mê hoặc đến vậy. Bằng cách tiếp cận nó, chúng ta hy vọng thấu tỏ bản chất thật sự của mình, nhưng bản chất ấy cũng khó thăm dò y như cái chết. Chúng ta nỗ lực hiểu biết cái chết, bất chấp tính chất không thể lĩnh hội của nó. Tâm trí chúng ta chỉ thoả mái trong tình trạng yên tâm với những gì đã biết, nhưng khía cạnh sáng tạo và trực giác trong ta lại trở nên mạnh hơn khi bắt gặp sự bí ẩn. Vì vậy, tâm trí tìm cách làm cái chết trở nên dễ hiểu, kể cả khi chúng ta thích thú với tính chất bất khả thi của nhiệm vụ ấy.

Việc gặp gỡ sự bí ẩn có thể đập tan cách suy nghĩ thường thấy của chúng ta về cuộc sống. Một điều dưỡng viên kể câu chuyện về bệnh nhân tên là Jim, người đã gần đất xa trời. Không ai kể với Jim rằng anh trai ông đã mất đột ngột trong một tai nạn xe hơi. Ở một căn phòng cách xa bệnh nhân, điều dưỡng viên và gia đình bàn xem có nên nói với Jim về cái chết của anh trai ông không. Họ quyết định rằng có lẽ tốt hơn hết đừng làm phiền ông với tin ấy, bởi ông đã cận kề cái chết. Gia đình cảm thấy tin ấy sẽ gây

căng thẳng không cần thiết ở thời điểm ông cần giữ tinh thần sáng suốt nhất. Sau đó, gia đình và điều dưỡng viên vào phòng, nơi Jim vừa ra khỏi cơn hôn mê. Khi họ bước vào, Jim chống khuỷu tay nhô dậy và hỏi tại sao không ai bảo ông rằng anh trai ông đã mất. Gia đình kinh ngạc, hỏi làm thế nào ông biết. Ông bảo mình đã nói chuyện với anh trai. Sau đó, Jim nằm xuống và ra đi.

Chúng ta thích những câu chuyện như thế vì một phần nền tảng nào đó của tâm trí ta được xác nhận. Tuy nhiên, nếu chúng ta có lý trí rất mạnh hoặc có nhu cầu dứt khoát về sự chắc chắn, những câu chuyện như vậy có thể đem lại sự giằng co. Đó là khi tâm trí bác bỏ nhu cầu về sự kỳ diệu, và chúng ta rơi vào phản ứng thái quá, trở nên tự vệ mỗi khi cố giải quyết những mâu thuẫn trong bản thân. Lý trí chỉ tin những gì nó thấy là logic, và nó lý giải cái chết đơn giản là sự kết thúc của quá trình tinh thần - thể xác. Bị tách khỏi thế giới tâm linh, lý trí trở nên khô héo, không thể tìm được điều kỳ diệu trong những gì lý trí không thể giải thích.

Cha tôi là một người hoài nghi tôn giáo trong phần lớn cuộc đời. Ông sẽ phản bác những câu chuyện phép mầu bằng những giải thích khoa học hoặc đơn giản bác bỏ chúng. Khoảng mười năm trước khi ông qua đời, người vợ ba mươi năm chung sống của ông bất ngờ mất. Lòng ông tan nát vì đau buồn. Mấy năm sau, ông thổ lộ với tôi rằng một điều kỳ diệu đã xảy ra với ông

ngay sau khi mẹ tôi ra đi. Ông nói bà đã đến với ông, chạm vào cánh tay ông, thì thào vào tai ông rằng bà rất tiếc vì đã rời bỏ ông, nhưng ông sẽ qua được nỗi đau buồn này và sẽ nguôi ngoai. Ông nói ông không biết giải thích như thế nào, nhưng nó đã xảy ra, và từ ngày ấy trở đi, ông biết rằng có cái gì đó khác về sự sống và cái chết mà lý trí không giải thích được.

Chuyến thăm của mẹ tôi đã chất vấn thế giới duy lý của cha tôi. Đối với những người biết tính cách của cha tôi, điều gây ngạc nhiên là mức độ chắc chắn của ông trong việc chấp nhận sự kiện này, một sự kiện mang tính trải nghiệm chứ không phải nghe kể lại. Thông qua trải nghiệm, niềm tin của ông vào sự huyền bí trở nên không thể lay chuyển. Sự kiện này đưa ông vượt khỏi lý trí, chạm đến trái tim của ông. Trái tim ông bảo rằng ông đã lầm lẫn trong quá khứ. Cuộc sống chứa đựng nhiều hơn những gì ông từng hình dung.

Có lẽ việc trực tiếp trải nghiệm sự huyền bí là cần thiết để làm rung động quan điểm của chúng ta về thực tại. Nhiều lần, khi làm việc với người sắp qua đời, tôi đã bị đẩy vào một nhìn nhận khác về thực tại. Tôi nhìn vào mắt họ, quan sát họ giao tiếp với những điều không thấy được, với tay để chạm vào thứ gì đó vô hình, trong khi môi họ mấp máy yên lặng. Trong những khoảnh khắc ấy, tôi biết thực tại chứa đựng nhiều điều hơn những gì giác quan hạn hẹp của chúng ta có thể lĩnh hội.

Một bác sĩ đang chăm sóc bệnh nhân sắp qua đời ở nhà của bệnh nhân. Bệnh nhân ngồi trên divan, đang nói mạch lạc thì đột nhiên im bất. Bác sĩ nhìn bệnh nhân rồi nhìn sâu vào mắt ông ta. Bệnh nhân qua đời ngay khoảnh khắc ấy, và bằng cái nhìn của mình đã kéo theo bác sĩ tới rìa sinh tử. Khi bác sĩ kể lại câu chuyện, ông nói, “Cái nhìn chăm chăm của ông ta đã đưa tôi tới bờ mép cuộc sống của chính mình. Đó là một cái nhìn không có kết thúc. Không ai ở đó, chỉ có không gian vô tận”.

Người sắp qua đời có thể khiến chúng ta hiểu biết về bản thân rõ ràng hơn, nhưng chúng ta không cần phụ thuộc vào một sự kiện cụ thể trong cuộc sống để truyền đạt sự huyền bí này. Thực ra, chúng ta tiếp xúc trực tiếp với nó vào mọi lúc. Mỗi người có thể chạm vào nó và tự mình trải nghiệm nó trong chính khoảnh khắc này. Con gió nhẹ mơn man trên má, mùi hương của một bông hoa, một cành cây đung đưa trong gió, tất cả đều là những câu chuyện phép màu. Nếu chúng ta có lại sự hồn nhiên đã mất của thời thơ ấu, những sự kiện kỳ diệu như vậy sẽ hiển hiện với tất cả chúng ta.

Có thể xem những câu chuyện phép màu như sự mở rộng của cách nhìn hồn nhiên con trẻ. Một cách hiểu về những phép màu là chúng kêu gọi chúng ta nhìn vượt qua cái đã biết. Có lẽ Thượng đế đang dùng phép màu để thị hiện những gì đã luôn ở trước mắt Ngài. Có thể Ngài đã nói rằng mọi thứ liên tục là một

phép mầu, tất cả chúng ta đều có tiềm năng thay đổi cái bình thường thành phi thường, và thiên đàng nằm sẵn trong thế giới trần tục của chúng ta. Mỗi sự vật đều là một cánh cổng đi vào điều kỳ diệu.

TRỰC GIÁC

Việc có mặt vào lúc sinh hoặc chết thường để lại cho chúng ta một cảm giác ngạc nhiên và kinh sợ. Cuộc sống đến từ đâu? Lúc chết nó đi đâu? Đứng bên giường một người hấp hối, chúng ta có cảm giác như đang bước vào một thế giới của những khả năng vô hạn. Tâm trí chúng ta quan sát và lắng nghe chăm chú; chúng ta tập trung, chú ý, không suy nghĩ theo lối mòn định sẵn. Chúng ta không bị vướng bận bởi những định nghĩa hay những việc phải làm. Trái tim chúng ta rộng mở, đầu óc không bị huyền não bởi ý nghĩ. Đây là lãnh địa của trực giác.

Tôi chăm sóc Jane, một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt đang sống với con gái là Susan. Ở một lần đến thăm, khi đang nói chuyện với Susan, tôi nhìn qua vai cô và thấy mẹ cô trên giường. Trong khi tôi quan sát Jane, một thứ gì đó báo với tôi rằng bà bắt đầu chủ động chết. Tôi sắp nói điều này với con gái bà thì điện thoại reo, và Susan rời phòng. Tôi đứng dậy, đến gần bệnh nhân. Thấy những nghi ngờ của mình là đúng, tôi quay lại để báo cho con gái bà, khi ấy vẫn nói chuyện điện thoại. Một điều gì đó ngăn tôi,



và tôi nghĩ, “Không, người phụ nữ này cần ra đi lặng lẽ”. Jane mất, và Susan kết thúc cuộc trò chuyện, trở lại nơi tôi đang đứng. Khi tôi bảo cô rằng mẹ cô vừa mất, Susan buột miệng, “Ôn Chúa, tôi không ở trong phòng để chứng kiến điều ấy! Tôi sẽ không chịu được, và mẹ tôi cũng không muốn tôi ở đây!”

Khi hành xử từ trực giác, chúng ta đã trở thành một phần của sự huyền bí. Thường thì chúng ta không thể nói tại sao mình đã cư xử theo một cách nào đó. Chúng ta cứ thế làm vì đó là điều thích hợp. Chúng ta thấy tình huống trước mặt bằng sự sáng tỏ, thấy mọi phần của nó như một trải nghiệm duy nhất. Phản ứng trực giác thừa nhận tính nhất thể của nhận thức. Sự linh hội của chúng ta cũng rộng lớn như toàn bộ môi trường. Khi tất cả các mảnh được thấy bằng sự sáng tỏ, tâm thức thúc đẩy chúng ta theo một hướng thích hợp.

Việc hành động dựa vào các thúc đẩy trực giác có thể gây lầm lẫn. Phải qua thực hành mới nhận ra sự khác biệt giữa tiếng nói của tâm thức và sự lầm lẫn của lý trí rằng tâm thức đang nói. Trong vai trò nhân viên xã hội làm công tác chăm sóc đặc biệt, đã nhiều lần tôi đi ngang nhà một bệnh nhân và đột nhiên có thôi thúc dừng lại ghé thăm bệnh nhân đó thay vì tiếp tục đi. Thông thường, tôi sẽ bỏ qua thôi thúc này như một sự xao lãng, tự thuyết phục rằng nó chỉ là một ý nghĩ ngẫu nhiên. Sau đó, tôi phát hiện ra bệnh nhân đã mất vào khoảng thời gian ý nghĩ ấy

xảy ra với tôi. Có một lần, tôi nhớ lại là đã nghe nói gia đình họ gặp rắc rối và cố liên lạc với tôi vào đúng khoảnh khắc đó.

Sau vài dịp như vậy, tôi quyết định sẽ dừng lại mỗi khi sự thôi thúc xảy ra. Tôi bắt đầu đi tìm cảm nhận trực giác ấy trong tiềm thức. Sau khi quyết định dừng lại, tôi thường thấy rằng không có gì xảy ra với bệnh nhân hay gia đình họ. Có vẻ khi tôi cố thúc ép hoặc kiểm soát trực giác, nó biến mất. Tôi khám phá ra rằng trực giác là một phần trong sự bí ẩn của hiện hữu và tốt hơn hết nên để yên nó.

Một người bạn thân và cũng là đồng nghiệp của tôi trong lĩnh vực chăm sóc đặc biệt có khả năng dự đoán chính xác khi nào một bệnh nhân sẽ chết. Dường như cô luôn biết ngày và cả giờ cái chết xảy ra. Tôi tò mò về sự chính xác của cô và đề nghị cô quan sát kỹ lưỡng những dấu hiệu ở bệnh nhân mà cô thấy sẽ dẫn tới những dự đoán như vậy. Cô thực hiện một thời gian rồi nhanh chóng trở nên chán nản. Cô nói khi cố tìm hiểu xem điều gì đang xảy ra, cô mất đi trực giác giúp mình biết được khi nào cái chết tới. Nỗ lực giải mã trực giác của cô đã che mờ chính linh cảm ấy. Sự chính xác mất đi khi cô cố khôi phục kỹ năng của mình.

Rõ ràng, có một cách biết không dựa trên lý trí, nhưng khi chúng ta cố khám phá hay tìm kiếm nguồn gốc của nó, sự huyền bí lui dần hoặc biến mất. Sự huyền bí không thể được tìm thấy trong phạm vi

của những gì chúng ta biết hoặc nghĩ. Chúng ta tiếp xúc với nó qua trái tim, không phải qua đầu óc. Điều này có vẻ không làm chúng ta yên lòng vì trái tim không đưa ra lời giải thích nào cả. Trái tim không nương tựa vào sự yên lòng từ những lời chúng ta nói. Nếu tìm cách nắm bắt khả năng trực cảm của trái tim, chúng ta chỉ tìm thấy khoảng không; nếu tìm cách định vị nó, chúng ta thấy nó ở khắp nơi và không ở đâu cả.

SỰ THƯỜNG THỨC VÀ NIỀM VUI

Một bệnh nhân giai đoạn cuối nhìn ra ngoài cửa sổ vào đại dương lấp lánh trong ánh mặt trời buổi sáng. Yên lặng quan sát quang cảnh một thời gian dài, cuối cùng cô nói, “Lớn lên trong ngôi nhà này, tôi đã thấy ánh mặt trời trên nước nhiều lần, nhưng chưa bao giờ thường thức nó như lúc này. Thấy nó như vậy khiến tôi có được rất nhiều niềm vui”.

Không lúc này thì lúc kia, chúng ta đã quá bận rộn để có thể lưu ý tới những vẻ đẹp trước mắt. Chúng ta thấy mình di chuyển quá nhanh qua một sự việc, không thật sự nhìn thấy nó, hối hả tới việc tiếp theo phải làm. Chúng ta thường nhìn xuyên qua hiện tại tới một ý tưởng về nơi mình sắp đến. Điều này khiến chúng ta cảm thấy bất an trong khoảnh khắc hiện tại trong khi vươn tới nắm bắt khoảnh khắc kế tiếp. Nhưng nếu sắp qua đời, chúng ta thấy khó mà bỏ

qua vẻ đẹp của hiện tại. Chúng ta thưởng thức cuộc sống vì chỉ còn chút thời gian ít ỏi quý giá để sống và không có nơi nào khác phải đi.

Niềm vui là bạn đồng hành của sự bí ẩn. Nó rộng mở, không bị giới hạn, không bị ràng buộc vào thời gian và không gian. Khi nhận ra thời gian của mình bị hạn chế, chúng ta dừng lại và ngắm nhìn xung quanh. Chúng ta dành thời gian để định vị bản thân, và trái tim của chúng ta đáp lại bằng niềm vui tự phát. Trong hành động đơn giản là chậm lại và trở nên nhận biết, chúng ta cho phép cuộc sống tương tác với các giác quan của mình. Bằng sự thưởng thức triu mến, chúng ta hợp nhất với điều kỳ diệu vốn luôn ở ngay trước mắt.

Nếu hoàn toàn nhận biết hơi thở và theo dõi nó, chúng ta sẽ đối xử với hơi thở mình đang có lúc này như thế nào? Chúng ta sẽ không xem nó là đương nhiên, vì không thể chắc chắn rằng sẽ có một hơi thở khác. Hít thở sẽ trở thành một kết nối quý giá với cuộc sống. Thực tế là hơi thở của chúng ta bị hạn chế, bất kể sức khoẻ thế nào. Nhận ra điều này, chúng ta có cơ hội có thêm niềm vui với cách sử dụng hơi thở. Hãy giả sử chúng ta không thể bước đi. Sau tất cả những năm tháng trên một chiếc xe lăn, một vận động nhỏ nhất của chân chắc chắn cũng mang lại cho chúng ta niềm vui to lớn. Chúng ta có thể trải nghiệm niềm vui như vậy lúc này không, khi còn khoẻ mạnh và bước đi với hơi thở linh hoạt và phi nỗ lực?



Vận động đơn giản của cơ thể, tiếng hót của một con chim, hơi ấm của mặt trời - chỉ là vài dịp để chúng ta tiếp xúc trực diện với điều kỳ diệu một cách sâu sắc và tràn đầy niềm vui. Nếu các giác quan của chúng ta sinh động và tỉnh táo, trong mỗi khoảnh khắc, thế giới đều để lại một dấu ấn không thể xoá nhoà. Không có gì bị bỏ qua như là thứ không đáng kể. Mọi thứ được thưởng thức vì chính nó.

Nhiều người đánh giá thế giới từ khoái cảm do đồ vật mang lại, không phải từ vẻ đẹp chứa đựng trong mỗi khoảnh khắc. Chúng ta đánh giá cao những đồ vật nào giúp mình trong quá khứ hoặc hứa hẹn giúp mình trong tương lai. Nhưng sự thưởng thức đích thực nằm trong mỗi khoảnh khắc, khi nó chỉ là chính nó. Bằng việc tập trung vào tính hữu ích của đồ vật, chúng ta bỏ lỡ sự tồn tại rực rỡ của nó. Ánh sáng của nó bị chệch hướng vào thời điểm mà chúng ta sử dụng đồ vật một cách hữu ích.

Khi chúng ta nhận ra rằng mình sắp chết nên không có được sự xa xỉ của việc vươn ra khỏi khoảnh khắc này, sự huyền bí lập tức biểu lộ, trái tim của chúng ta trở nên rộng mở và nhạy cảm. Mọi trải nghiệm đều tác động đến chúng ta. Chúng ta cảm nhận được sự phong phú của cuộc sống - luôn luôn không thể lĩnh hội, thú vị, khôn dò. Vì con người chúng ta là một phần của sự sống nên điều kỳ diệu ấy vốn có sẵn trong chúng ta; nó chỉ đợi chúng ta thừa nhận.

Điều kỳ diệu ấy là lời kêu gọi chúng ta diễn đạt bản thân thông qua niềm vui. Chúng ta có chỗ dựa vững chắc, có sự tiếp xúc với tâm trí và thể xác, nhưng chúng ta còn được kết nối với sự huyền bí vượt khỏi mọi hình dạng nhưng ở trong mọi hình dạng. Mọi sự là chính chúng, nhưng còn hơn thế nữa. Cuộc sống không bị giới hạn vào kiến thức của chúng ta; cuộc sống có những khả năng vô hạn. Tính sáng tạo và trực giác của chúng ta tiếp cận được phép mầu bất tận. Mọi thứ tác động vào trái tim chúng ta bằng sự gần gũi của một tình yêu mới. Có cảm giác như lúc ấy, chúng ta đang trở về nhà.

SUY NGÃM: Sự bí ẩn và niềm vui

Trước khi tiếp tục, có thể bạn muốn đọc lại phần dẫn nhập. Phần sau đây kết nối hiểu biết lý trí từ việc đọc với sự chuyển hoá khi bạn biến các từ ngữ thành tâm thức của mình.



Hãy suy ngẫm xem bạn thực sự biết gì về thế giới xung quanh. Bạn biết tên gọi, màu sắc, hình thù, công dụng và lịch sử của nó. Nhưng còn bản chất của nó? Khoa học chia thế giới thành những phần nhỏ, xác định tên gọi và mô tả cho mỗi phần, nhưng không bao giờ giải thích một sự vật thật sự là gì. Khoa học có

thể thoải mãn nhu cầu nhận dạng và định vị thế giới của lý trí, nhưng còn khao khát của trái tim trong việc kết hợp với sự bí ẩn thì sao? Hai thứ này có mâu thuẫn với nhau không?

Hãy nghiên cứu bất kỳ đối tượng nào - một hòn đá, một bông hoa một cái ly, ngay cả bàn tay bạn - cho phép kiến thức của bạn về nó xuất hiện nhưng đừng định nghĩa nó. Nhìn nó với một đầu óc trẻ thơ, giống như bạn đang nhìn nó lần đầu tiên. Bạn thấy gì mới? Những khám phá mới của bạn có ảnh hưởng đến cách bạn thấy đối tượng không? Liệu bạn có thể tiếp tục nhìn đối tượng nhưng không để nó bị ô nhiễm bởi thông tin không?

Hãy suy ngẫm xem có bao nhiêu sáng tạo trong cuộc sống của bạn? Bạn chỉ có thể thấy sự bí ẩn và kỳ diệu khi không hành xử theo những thói quen cũ. Bạn chắc chắn đến mức nào về những quan điểm của mình? Bạn có cảm thấy những hạn chế của việc nhìn sự vật từ một góc nhìn đã bị ấn định không? Những cách nhìn của bạn có cản trở bạn trở nên sáng tạo không?

Hãy thực hiện một hành động sáng tạo, chẳng hạn vẽ, viết, nấu ăn, làm vườn. Quan sát bản thân và cố gắng để ý xem khi nào bạn sáng tạo nhất. Khi ấy, hãy thử chủ động trở nên sáng tạo xem điều gì xảy ra. Điều gì cần thiết để sự sáng tạo trỗi dậy?

Hãy suy ngẫm xem mình có nhiều niềm vui và sự thưởng thức hay không. Cuộc đời có bị quá tập trung

vào những việc hàng ngày đến nỗi bạn không còn khả năng tận hưởng sự môn trớn của một cơn gió nhẹ hay tiếng hót của một con chim? “Tâm trí làm việc” cản trở bạn trải nghiệm cuộc sống một cách trọn vẹn hơn như thế nào?

Hãy ngồi mười phút mỗi ngày, đơn giản lắng nghe âm thanh của tự nhiên. Tắt radio hay tivi, cố gắng dành chút thời gian ở một mình. Loại bỏ mọi phương thức gây xao lãng. Không cố nhận dạng âm thanh hay phán xét chúng theo bất kỳ cách nào, chỉ lắng nghe khi chúng nổi lên rồi rơi trở lại sự yên lặng. Hãy cảm nhận những biểu lộ của niềm vui và sự yêu mến trong trái tim khi bạn kết nối với thế giới tự nhiên. Mối quan hệ của niềm vui ấy với sự bí ẩn của cuộc sống là gì?



2 THẤY SỰ VẬT MỘT CÁCH CHÂN THỰC

Cuộc đời thật mong manh, không hơn gì một bong bóng bị gió thổi tung. Kinh ngạc thay khi nghĩ rằng sau một hơi thở ra sẽ có một hơi hít vào, hay chúng ta sẽ tỉnh dậy sau một giấc ngủ đêm.

LONG THỤ

Sự huyền bí tự tiết lộ chính nó khi chúng ta đưa hiểu biết về cái chết vào cuộc sống của mình. Giống như một bức màn được vén lên, và chúng ta nhìn thấy rõ. Cái chết luôn xảy ra; chúng ta chẳng qua đã từ chối thừa nhận điều đó. Khi có thể thấy sự vật đúng như chúng là, chúng ta bắt đầu tác động vào khả năng cảm nhận sự bí ẩn bằng trực giác; niềm vui và sự thưởng thức tăng lên. Quá trình này tự bồi đắp khi chúng ta khám phá ra tất cả những cách trốn tránh cuộc sống của mình.

Như đã thấy, cái chết của người khác có thể dạy chúng ta nhiều điều về sự sống. Bằng việc dự liệu cái chết của chính mình, chúng ta còn học được nhiều

hơn. Hãy tưởng tượng trong giây lát rằng giờ đây là thời điểm bạn kết thúc cuộc sống. Hãy đưa sự hiểu biết của bạn tới khoảnh khắc này để xem cái chết có dạy bạn điều gì về cách sống không. Những khuôn mẫu tính cách đã chai cứng của bạn liệu sẽ cho phép một cái chết bình an hay khó khăn? Bạn có thể tự tạo kịch bản của mình hoặc sử dụng kịch bản sau đây.

Giờ đây là thời điểm cuối đời của tôi. Tôi biết mình sắp chết. Người thân của tôi đã tập hợp lại, và tôi cảm kích sự nồng ấm cũng như tình yêu mà họ biểu lộ. Tôi như thể chạm vào được sự quan tâm ấy. Hơi thở của tôi thất thường và khó nhọc. Mọi người đang nói về tôi, nhưng không phải với tôi, cứ như tôi không còn nghe được. Dù không có khả năng đáp lại, nhưng sự chú ý và tập trung của tôi có ở đây. Họ nói tôi bị hôn mê, nhưng tôi biết điều gì đang xảy ra xung quanh, dù không thể mở mắt. Trong khoảnh khắc này, mục đích của cuộc sống quá hiển nhiên. Tất cả tài sản, địa vị và tiền bạc của tôi không giúp được tôi trong quá trình chuyển tiếp. Tham vọng và tính ích kỷ của tôi đã không cho tôi điều gì hữu ích để đối mặt với khoảnh khắc này bằng sự rộng mở và hiểu biết. Sao tôi có thể mù quáng tới mức không thấy được những hạn chế trong lối sống của mình? Tất cả đã luôn nằm ngay trước mắt tôi.

Về lý trí, chúng ta biết mình sẽ chết. Nhưng ta thường thấy sự việc ấy như một điều xa xôi, xảy ra theo một trình tự đúng thời điểm, sau khi cơ thể của



chúng ta đã già và suy kiệt. Hầu hết mọi người ít thấy được giá trị của việc tìm hiểu chủ đề một cách trực tiếp. “Những suy ngẫm không lành mạnh ấy thì được gì?” chúng ta hỏi. “Có quá nhiều điều để sống! Cái chết của tôi đến lúc cũng sẽ xảy ra. Tôi sẽ dành sự chú ý cho nó khi buộc phải thế. Cho đến khi ấy, cứ quên nó đi còn hơn”.

Chúng ta bị ám ảnh bởi ảo tưởng rằng cuộc sống có thể trở nên tốt hơn bằng cách gỡ bỏ cái chết khỏi tầm mắt. Việc suy ngẫm về cái chết làm chúng ta ngã lòng. Chúng ta xem sự đau đớn do sinh ra như một dịp để ăn mừng, còn khổ não xung quanh cái chết ít có giá trị bù đắp. Sự đau khổ tốt nhất nên được gói gọn. Với cảm giác bứt rứt và khó chịu trước mất mát, chúng ta khuyến khích gia quyến người quá cố tiếp tục cuộc sống. Chúng ta không biết phải nói gì hoặc an ủi như thế nào.

Bằng cách suy ngẫm những chuyện đã xảy ra cho mình, nhiều người sẽ hiểu tính chất tức thì của cái chết. Hầu hết mọi người vào dịp này hay dịp khác trong quá khứ đã từng đến gần với cái chết. Chiếc xe gần như đâm vào ta, một tai nạn gần kề cho thấy tính chất mong manh của cuộc sống. Kinh điển Phật giáo nói, “(Giống như một mũi tên từ tay thiện xạ bắn ra lao nhanh tới đích, đời người cũng vậy”. Cuộc đời là con đường một chiều, chắt chắt đi tới cái kết của nó.

Ý nghĩ rằng chúng ta hay người nào đó thân thiết có thể chết thương gây ra rất nhiều phiền muộn. Góc

Ễ của sự phiền muộn là việc tránh né hoặc bác bỏ vòng đời trọn vẹn. Nhiều người thích cuộc sống không có bi kịch, khó chịu, khổ não, thất vọng hay cái chết. Chúng ta thường quan niệm những điều này như trở ngại hay sự lạc lõng khỏi ý nghĩa đích thực của cuộc sống là hạnh phúc, sức khỏe và được làm những gì mình thích.

Chúng ta cảm thấy thế giới sẽ tốt đẹp hơn nhiều nếu mọi thứ diễn ra theo quan điểm của mình về sự tốt đẹp.

Nhưng mọi việc không phải như vậy. Từ quan điểm của chúng ta về sự tốt đẹp, cái chết không có nghĩa lý gì cả. Nó không đặt nền tảng trên những thành tựu của chúng ta, cũng không ghi nhận những mục đích tốt. Cái chết khiến logic của Thượng đế mà chúng ta tin tưởng trở nên thiếu chắc chắn. Cái chết dập tan những ý tưởng đơn giản của chúng ta về sự công bằng vì nó hoạt động bên ngoài quy luật mà chúng ta đặt ra. Cái chết đem chúng ta đi bất kể những gì chúng ta đã làm trong quá khứ, và nó không ngừng nhắc chúng ta nhớ rằng về cơ bản, mọi thứ nằm ngoài sự kiểm soát.

Vấn đề có thể không phải với cái chết mà là với những tư tưởng của chúng ta về cuộc sống. Sherlock Holmes nói rằng nếu một chứng cứ không hợp với lý thuyết, hãy vứt lý thuyết đi chứ đừng vứt chứng cứ. Nhưng hầu hết chúng ta làm ngược lại, tìm mọi cách vất bỏ thực tế về cái chết, làm cuộc sống trở nên có

ý nghĩa theo cách của mình. Chúng ta kéo dài cuộc vật lộn với những sự thật của cuộc đời vì việc mặc nhận nó để lại cho chúng ta quá ít hy vọng và không một chút ý nghĩa. Khi tính đến cái chết, thế giới của chúng ta dường như vô mục đích, vô phương hướng. Hầu hết tôn giáo tồn tại với nỗ lực tạo ra ý nghĩa từ tính chất vô nghĩa của cái chết.

Sự khó chịu với cái chết là một dấu hiệu hiển nhiên cho thấy chúng ta đang sống với cái giá phải trả là sự thật. Cái chết là lời kêu gọi hợp nhất hai đối cực: sống và chết, được và mất, hạnh phúc và bất hạnh, vinh và nhục, sướng và khổ. Khi tìm cái này tránh cái kia, chúng ta trở thành tù nhân của cả hai. Các đối cực là những thành phần không thể trốn tránh của toàn bộ cuộc sống. Khổ khiến chúng ta phiền muộn chỉ khi chúng ta vật lộn tìm cách duy trì đối cực của nó.

Vấn đề này nảy sinh qua nhiều tình huống trong ngày. Ví dụ, chúng ta đã lên kế hoạch đã ngoại vào thứ Bảy. Chúng ta thức dậy sáng thứ Bảy, thấy trời đang mưa. Chúng ta thất vọng vì chuyến đã ngoại phải hủy. Mong muốn hoàn cảnh khác di dẫn tới sự bất an. Càng duy trì mong muốn ấy, chúng ta càng vật lộn. Trời đang mưa; đó là thực tế. Chúng ta đơn giản không muốn sống theo sự thật ấy, và cố che phủ sự thật của cuộc đời bằng những ký ức phóng chiếu. Chúng ta tạo ra đối cực không phải từ thực tại mà từ trí tưởng tượng.

Khi người bạn cùng nhà với tôi rơi vào giai đoạn cuối của một căn bệnh hiểm nghèo, tôi có thể cảm thấy cô muốn tôi ở bên cô. Cô muốn ai đó hiểu nỗi đau đớn của cô. Tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong việc thừa nhận tình trạng của cô. Tất cả những gì tôi muốn là rời khỏi nhà, và tôi sẽ dành nhiều thời gian tránh xa nhà nhất có thể. Vậy là tôi học cách trở thành một người nghe đồng cảm trong khi làm mọi thứ có thể để trốn tránh người đang rất cần sự hiện diện của một ai đó hiểu mình! Tôi không thể dối mặt với cô vì muốn cuộc sống của tôi thoát khỏi sự nhắc nhở của cái chết. Tôi không chỉ chạy trốn khỏi cô mà còn chạy trốn khỏi thực tại.

Cái chết là điều chắc chắn. Chúng ta có thể vật lộn với nó, phớt lờ nó, trấn áp nó, cố ngăn ngừa nó bằng mọi cách; nhưng không gì có thể ngăn nó xảy ra. Khi đã sử dụng mọi phương tiện để giữ nó cách xa và nó vẫn tới ngưỡng cửa, điều duy nhất chúng ta có thể làm là kết bạn với nó. Chúng ta làm điều đó như phương sách cuối cùng, sau khi đã mệt mỏi với việc tránh né vô ích. Chúng ta làm điều đó vì sớm hay muộn, thực tại cũng đâm xuyên qua trí tưởng tượng của chúng ta.

Trong cuộc đời, chắc chắn đã có lúc chúng ta loé lên ý nghĩ rằng để sống bình an và mãn nguyện đòi hỏi một cách tiếp cận khác hẳn. Cuộc sống phải được sống theo những điều khoản của nó, chính xác như nó là. Làm như vậy, chúng ta mới có thể hoà hợp với nó thay vì vật lộn vô nghĩa. Khi chúng ta mở lòng đón

nhận sự thật, cuộc chiến kết thúc, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta rơi vào tuyệt vọng. Hầu hết mọi người khám phá ra rằng sự “dầu hàng” mang lại một xúc cảm mới cho cuộc sống, tăng cảm giác thanh bình và phản ứng cởi mở trước mọi trải nghiệm.

SUY NGÃM VỀ CÁI CHẾT

Có câu chuyện Phật giáo về một phụ nữ trẻ bị mất con. Cô quá đau buồn nên không muốn tin rằng con mình đã chết, và cô tới nhiều thầy thuốc nổi tiếng, xin họ chữa lành cho con. Các thầy thuốc đều bảo rằng con cô đã chết, nhưng cô không chịu tin. Cuối cùng, một thầy thuốc bảo cô đến gặp Đức Phật. Đức Phật bảo người phụ nữ rằng Ngài sẽ hồi sinh cho đứa con đã chết của cô với một điều kiện. Cô phải mang về một hạt cải từ một gia đình chưa bao giờ bị cái chết chạm vào. Tất cả những người cô đến gặp đều trả lời rằng, họ đã trải qua nhiều cái chết. Bằng cách ấy, người phụ nữ nhận ra là ai cũng phải chết và cô chấp nhận cái chết của con mình.

Khác với cô, hầu hết chúng ta không kịch liệt phủ nhận cái chết như vậy. Chúng ta biết mình sẽ chết, chỉ không tin rằng nó sẽ sớm xảy ra. Chúng ta kéo dài những ngày mai vào một tương lai bất tận. Không phải cái chết, mà sự tức thì của cái chết mới là điều bị phủ nhận gay gắt. Ngay người già mắc bệnh hiểm nghèo đôi khi cũng phẫn nộ về thời điểm. ‘Tôi đã làm

việc với nhiều bệnh nhân đã rất già và cần chăm sóc đặc biệt, và họ vẫn cảm thấy bất công vì phải chết, thấy cái chết là không đúng lúc. Đối với hầu hết chúng ta, dù ở độ tuổi nào cũng khó hình dung về một thế giới tiếp tục không có “tôi”.

Ngày 17 tháng 1 năm 1995, xảy ra cơn động đất ở Kobe, Nhật, một người sống sót kể lại: “Tôi nằm trên giường. Lúc ấy vào khoảng 5 giờ 45 sáng. Bất ngờ mọi thứ bắt đầu rung chuyển. Trái đất biến thành chất lỏng. Mọi thứ rơi vỡ khắp nơi quanh giường tôi. Tôi cố đứng dậy nhưng nhận ra ngôi nhà đã sụp đổ, chôn vùi tôi dưới mái và tường. Tôi nhớ mình đã hét lên nhiều lần nhưng không ai tới. Rồi mọi thứ tối dần. Điều tiếp theo tôi nhớ được là khi tỉnh dậy ở bệnh viện, tôi thấy người tôi đầy máu”. Trên năm ngàn người đã chết ngày hôm đó. Hôm đó chỉ là một ngày bình thường như hôm nay.

Hồi còn là tu sĩ ở Thái Lan, thi thoảng tôi tới bệnh viện địa phương để cân bằng lại hiểu biết của mình về cơ thể con người, thấy rằng nó vừa đẹp vừa không dễ chịu, và cũng dễ kích thích một cảm giác cấp thiết đối với cái nhìn chân thực về sự vật. Vì đã hành thiền một số năm nên tâm trí tôi tương đối yên lặng. Thông thường, khi xem các tử thi - nhiều người mới chết vài giờ - tôi có thể cảm thấy thần thức của người quá cố lảng vảng gần đó. Thần thức giống như bị lẫn lộn, không biết mình còn sống không. Đã có rất ít hoặc không có sự chuẩn bị nào cho cái chết. Thần

thức bất ngờ bị tách lìa khỏi cơ thể không một lời giải thích. Không được báo trước, cuộc sống tự dừng đi đến kết thúc.

Điều quan trọng là đối diện với thực tế rằng cuộc sống có thể chấm dứt bất kỳ lúc nào. Việc nhận ra tính chất sắp xảy đến của cái chết cho chúng ta khả năng sử dụng tốt thời gian còn lại. Nó lấy đi những lời biện hộ, buộc chúng ta chịu trách nhiệm. Chúng ta làm điều thích hợp vì không thể chậm trễ nữa. Suy ngẫm như vậy khiến cho các hoạt động của chúng ta thấm dẫm tính toàn vẹn cá nhân.

Thầy phù thủy Don Juan của bộ tộc Yaqui nói với tác giả Carlos Castaneda trong cuốn sách *Hành trình tới Ixtlan*¹: “Bạn tôi ơi, chúng ta không có thời gian, đó là sự bất hạnh của con người. Hãy tập trung sự chú ý của anh vào mối liên kết giữa anh và cái chết của anh nhưng đừng cảm thấy hối hận, buồn phiền hay lo lắng. Hãy tập trung sự chú ý vào thực tế rằng anh không có thời gian, rồi để hành động của anh theo đó tuôn chảy. Hãy để mỗi hành động của anh là cuộc chiến cuối cùng trên đời. Chỉ với những điều kiện ấy, hành động của anh mới có sức mạnh đúng đắn. Nếu không, chừng nào anh còn sống, chúng sẽ chỉ là những hành động của một kẻ nhút nhát”. Carlos

¹ *Journey to Ixtlan*: Cuốn sách thứ ba của Carlos Castaneda, xuất bản năm 1972, viết về những trải nghiệm thực tế tại bộ tộc Yaqui, một bộ tộc người châu Mỹ bản địa ở phía nam bang Arizona nước Mỹ, giáp Mexico.

hỏi là người nhút nhát có phải là điều tồi tệ đến vậy không, và Don Juan đáp, “Không. Nếu anh bất tử thì không, nhưng nếu anh sắp chết thì không có thời gian cho sự nhút nhát, đơn giản vì sự nhút nhát làm anh níu bám vào một thứ chỉ tồn tại trong các ý nghĩ của anh. Nó xoa dịu anh khi mọi thứ bình lặng, nhưng thế giới bí ẩn đáng kinh ngạc sẽ mở miệng cho anh, như nó sẽ mở miệng cho mỗi người chúng ta, và anh sẽ nhận ra rằng những con đường chắc chắn của anh chẳng chắc chắn chút nào”.

Đôi khi, sự kiện kích động suy ngẫm nghiêm túc về cái kết của chúng ta là việc một người thân qua đời. Chúng ta không còn có thể phủ nhận sự tồn tại của cái chết bằng cách bỏ qua sự kiện ấy hay thay đổi chủ đề khi cái chết nổi lên trong cuộc trò chuyện. Dù nổi đau trong tim buốt nhói, nhưng sự liên quan của chúng ta ngăn cản nhu cầu trốn tránh. Chúng ta quan tâm xem người sắp qua đời đang như thế nào, thích nghi với căn bệnh ra sao, gia đình có ổn thoả sau cái chết không. Chúng ta nhìn người sắp qua đời và so sánh hoàn cảnh của người đó với mình. “Đó đã có thể là mình. Mình cũng ở tình trạng gần như thế”.

Thế rồi giấc ngủ một lần nữa lại che mắt chúng ta, và chúng ta buông trôi trong một thế giới dường như sống mãi. Nỗi sợ chết che mờ cái nhìn chân thực. Nếu có chút suy ngẫm, chúng ta cũng tìm cách giữ vấn đề “ở ngoài kia”, xảy ra với một ai khác. Vì cố tránh né liên hệ đến cái chết của chính mình,

chúng ta thường rơi vào trạng thái lo âu. Việc tiếp xúc với một người sắp qua đời có thể làm rung động trạng thái tinh thần đó, nhưng thay vì sử dụng trải nghiệm để mở lòng đón nhận những nghịch lý của cuộc sống, chúng ta thường thu mình lại trong sợ hãi. Một chạm trán chớp nhoáng với cái chết có thể khiến chúng ta trở nên phòng vệ hơn, bất an hơn, hoặc có thể khiến chúng ta trở nên quan tâm quá đáng tới bản thân. Chúng ta thấy lo âu quá mức cho người thân, hoặc tập trung quá mức vào tuổi tác và sức khỏe của mình.

Ngay các nhân viên chăm sóc đặc biệt tiếp xúc hàng ngày với người bệnh giai đoạn cuối cũng gặp khó khăn trong việc đưa tác động của công việc vào cuộc sống của họ. Mở rộng trái tim chấp nhận người sắp qua đời dễ hơn là chấp nhận chính quá trình lâm chung. Nhân viên chăm sóc đặc biệt đôi khi hình thành một thông lệ máy móc, giúp người đó trong công việc nhưng vẫn xa cách và không bị tác động bởi quá trình lâm chung. Giữ tỉnh táo trước cái chết là điều khó. Chúng ta không quen đưa nó vào suy nghĩ. Một nhân viên chăm sóc đặc biệt tổng kết: “Tôi phải thừa nhận cái chết của mình mỗi ngày để làm công việc này có hiệu quả”.

Đối với một người khỏe mạnh về thể xác, tiếp cận cái chết là khó. Ở một điểm nhất định, chúng ta không thể biết chết là như thế nào. Sự thật về quá trình ấy về cơ bản vẫn là ẩn số cho tới khi chúng ta

trực tiếp ở trong nó. Việc đọc về cái chết hay chăm sóc một bệnh nhân sắp qua đời có thể khiến chúng ta cảm thấy yên tâm với kiến thức về sự chết, và chúng ta có thể tiếp cận cuộc vật lộn giành giật sự sống của bệnh nhân bằng tâm trạng đồng cảm; nhưng chúng ta không thể thật sự hiểu việc mất đi mọi thứ trên đời là như thế nào cho tới khi nó xảy ra.

Tuy nhiên, việc không thể biết cái chết là gì cho đến khi nó xảy ra không nên ngăn cản chúng ta khám phá nó. Một trong những giá trị của suy ngẫm về cái chết là nó cho phép chúng ta xử lý những nỗi sợ sâu kín nhất. Nó giữ chúng ta đến với cuộc sống mà không bị mắc kẹt.

Dù chúng ta hiểu biết ra sao về cái chết, luôn luôn có điều gì đó để học. Chúng ta nghĩ mình đã đi đủ xa trong chủ đề này, rồi bất thành linh thông qua một sự kiện bi kịch hay bệnh tật, chúng ta khám phá ra mình đã bị nỗi sợ giữ lại. Chúng ta bắt đầu hiểu rằng cái chết sẽ không bao giờ dễ chúng ta yên; luôn có thứ gì khác để học.

Một điều dưỡng viên lâu năm bị một khối u và tới bệnh viện để xét nghiệm. Sau này, cô nói thời gian từ khi được kiểm tra đến khi được biết là khối u lành tính đã cho thấy thực ra cô vẫn sống xa cách trải nghiệm của một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt. Cô nói nỗi sợ của cô không thể chịu đựng được. Cô đã có một nhận thức sâu sắc mới mẻ về những gì bệnh nhân trải qua mỗi ngày. Cô đã làm việc nhiều năm để có

thể đón nhận quá trình lâm chung, nhưng nỗi sợ của cô cho thấy cô vẫn ở bên ngoài. Cô đã thấy hàng trăm bệnh nhân chết và luôn cho rằng mình hiểu họ trải qua điều gì. Hiểu biết sai lầm này đã cho cô một cảm giác an tâm. Những nhận định trước đây của cô thực ra là một biểu hiện của nhu cầu làm cho sự chết trở nên an toàn với bản thân. Công việc của cô với người sắp qua đời được định hình bởi nỗi sợ với chính quá trình mà cô đang cố gắng tìm hiểu. Cô kết luận rằng cái chết sẽ không bao giờ cho phép cô nương tựa vào những gì đã biết.

Nhiều cuốn sách đã được viết về cuộc sống sau cái chết lâm sàng, và chúng khuấy động sự quan tâm của chúng ta về những khả năng mà khoảnh khắc ấy có thể đem lại. Chúng ta đọc những cuốn sách như vậy và đến với tôn giáo để tìm sự an toàn, và để biết trong khoảnh khắc đáng sợ không thể biết ấy.

Khi sợ cái chết, chúng ta khép mình trước mọi trải nghiệm sống. Chúng ta bảo vệ mình khỏi sự bao la và bí ẩn của cuộc sống bằng cách cố loại bỏ hoàn toàn những gì mình không thích. Chúng ta tưởng có thể có cuộc sống theo cách của mình: tốt không có xấu, vui không có buồn, hạnh phúc không bị song hành bởi bất hạnh, cuộc sống không có cái chết sắp đến. Nhưng cái này định nghĩa cái kia và không tách rời khỏi cái kia. Cuộc sống tức thời và ngắn ngủi đòi hỏi có cả cái chết luôn đe dọa. Chỉ bằng cách tiếp cận sự bí ẩn của cả hai đối cực, chúng ta mới trở nên trọn vẹn.

Đôi lúc, cơn đau hấp hối hoặc sự thống khổ vì mất người thân làm chúng ta bị chấn thương. Chúng ta cảm thấy quá sợ hãi với trải nghiệm ấy đến mức lùi xa cảm xúc, đông cứng trong thống khổ và chấn động. Những mối quan hệ bình thường và trò chuyện thân mật không còn khiến chúng ta quan tâm. Chúng ta ẩn dật trong những nơi sâu kín của tâm hồn mình. Vài người trải nghiệm trọn vẹn sự chịu đựng ấy rồi ra khỏi nó với một nhận thức sâu sắc khiến phần còn lại của cuộc đời trở nên sáng suốt. Những người khác vẫn tránh né cảm xúc, rơi vào cay đắng và trầm cảm, không sẵn sàng trao cho cuộc sống của mình một cơ hội khác.

Là một nhân viên xã hội làm công tác chăm sóc đặc biệt, tôi đã làm việc với Alice, một phụ nữ giữa tuổi sáu mươi, chồng mất vì ung thư và giờ đây, bà đang ở bệnh viện và được chẩn đoán u bạch huyết giai đoạn cuối. Khi tôi gặp Alice, bà còn lại rất ít thời gian. Bà đã tránh xa cuộc sống. Dường như bà đã tìm được một góc an toàn ở nơi sâu kín của tâm thức. Sau khi lắng nghe câu chuyện của Alice, tôi hỏi còn điều gì khiến cuộc sống của bà có ý nghĩa không? Bà nói có hai lý do bà vẫn muốn sống: tình yêu dành cho con gái và cho tôn giáo của mình. Tôi bảo dù không ai muốn bà rơi vào tình cảnh này, nhưng tôi có thể thấy những bi kịch của bà đã đưa bà tới một mục đích sống tốt đẹp. Đối với Alice, cuộc sống là tình yêu và sự phát triển tâm linh. Những mất mát này đã đưa bà tới một độ

sâu tâm lý mà bà đã không chạm tới trước đây, một cấp độ tri kiến ít người tới được.

Khi chúng ta bị dồn vào chân tường và thấy những hy vọng của mình bị tàn phá bởi mất mát và đổi thay, những gì từng khiến chúng ta theo đuổi giờ đây có vẻ lạnh lẽo và không còn chút thú vị. Tương lai trở nên không chắc chắn hoặc không có sức sống. Chúng ta không thể đánh mất bản thân vào ngày mai, vì ngày mai không đem lại hứa hẹn gì. Nỗi sợ hãi ném chúng ta xuống mức độ tồn tại cơ bản. Chúng ta đứng trần trụi trước cuộc sống, không thể bảo vệ bản thân trước sự thật phũ phàng luôn có đó.

Đây có thể là địa hạt của trí tuệ, hoặc có thể dẫn tới sự thương xót bản thân thái quá. Nếu chúng ta học được điều gì đó từ nỗi đau của mình, nó có thể đẩy chúng ta vào một cách nhìn hoàn toàn khác về mục đích sống. Mọi thứ có thể thay đổi. Sự quan tâm của chúng ta tới tiền bạc, danh vọng và địa vị giảm dần. Chúng ta mất hứng thú với những điều hời hợt. Việc suy ngẫm về cái chết khiến chúng ta dành sự ưu tiên thích hợp cho những gì thật sự quan trọng. Tầm nhìn của chúng ta thay đổi, ít mê muội về các chi tiết hơn, một trạng thái an bình bắt đầu bám rễ trong mọi khía cạnh của trải nghiệm.

Cái chết buộc chúng ta đi tới bờ mép của hiểu biết, một bờ mép khiến chúng ta hoảng sợ khi lường tượng những gì bên dưới. Nhưng những bí mật của cuộc sống được tiết lộ từ vực thẳm ấy. Phần lớn hoạt

động của chúng ta là để trốn tránh cảnh tượng, nghĩ rằng bằng cách chạy khỏi vực thẳm, mình sẽ sống bình an mãi mãi. Chúng ta hình dung một thế giới có cái chết như một thế giới của sự hoang tàn và rỗng không. Hình ảnh này được tạo ra từ nỗi sợ hãi, không phải từ thực tại. Bằng cách khám phá và suy ngẫm về cái chết, chúng ta bắt đầu hiểu rằng đời sống yêu thương bao hàm nhiều điều hơn những gì mình tưởng tượng. Đời sống yêu thương nghĩa là bao hàm mọi cảm xúc và cảm giác về nó, bao hàm cả nỗi sợ hãi. Khi ấy, nỗi sợ hãi không làm méo mó tình yêu mà còn khiến nó trọn vẹn.

Trong một trò chuyện khác giữa Carlos Castaneda, Don Juan nói, "Cái chết là bạn đồng hành vĩnh cửu của chúng ta... Nó đã luôn quan sát anh. Nó sẽ luôn đợi tới ngày nó chạm vào anh... Khi anh mất kiên nhẫn, điều phải làm là quay sang xin lời khuyên từ cái chết. Chỉ cần cái chết có một cử chỉ với anh, vô số điều nhỏ nhặt bị buông rơi... Vấn đề cái chết chưa bao giờ được nhấn mạnh đủ. Cái chết là nhà tư vấn khôn ngoan duy nhất chúng ta có. Mỗi khi anh cảm thấy mọi thứ bất ổn..., cái chết sẽ bảo rằng anh sai, ngoài việc nó chạm đến anh thì không có gì quan trọng. Cái chết sẽ nói, "Tôi còn chưa chạm vào anh mà"".

Việc nhắc nhở bản thân về cái chết của chính mình giữ cho chúng ta tiếp xúc với thực tế và biết thưởng thức khoảnh khắc đang có. Nó thôi thúc chúng ta lưu tâm và luôn hướng về phía điều có thật. Điều mãi mãi



có thật là khoảnh khắc này trong sự huyền bí của nó. Tất cả những gì chúng ta có là khoảnh khắc này. Nó là tất cả những gì chúng ta cần. Khi tiếp xúc với nó, chúng ta tái khám phá điều kỳ diệu. Trái tim ta bị cuộc sống khuấy động như hồi ấu thơ. Mỗi khoảnh khắc chứa đựng sự bí ẩn của cả một cuộc đời. Chúng ta sẽ khám phá khoảnh khắc này bằng sự cởi mở và sẵn sàng học hỏi, hoặc bằng một thái độ phản sáng tạo và kéo dài lễ thói. Sự lựa chọn luôn luôn có sẵn với chúng ta.

SUY NGẪM: Quan sát sự kháng cự

Hãy dành giấy lát suy ngẫm về thời điểm bạn sắp qua đời vì một tai nạn hoặc bệnh hiểm nghèo. Bạn sẵn sàng cho thời điểm đó tới mức nào? Bạn không sẵn sàng cho thời điểm đó vì những điều gì? Điều gì còn phải làm? Nếu bạn phải chết hôm nay, phải chăng những vấn đề đó sẽ không được giải quyết? Điều gì khiến bạn không chấp nhận khả năng xảy ra cái chết của mình trong khoảnh khắc này? Điều gì ngăn bạn làm những gì cần phải làm?

Mỗi ngày, hãy tìm kiếm cơ hội tiếp cận chủ đề cái chết và sự lâm chung. Các cơ hội luôn đầy dẫy quanh ta. Quan sát kỹ xem bạn tránh né chủ đề chết như thế nào, và hãy cam kết học hỏi nhiều nhất từ nó.

Hãy suy ngẫm về việc lẩn tránh chủ đề cái chết và sự lâm chung. Hãy suy ngẫm về ý nghĩa và những

hạn chế của nỗ lực tránh né thực tại. Mối quan hệ giữa việc chôn bỏ thực tại và khổ não của bạn là gì? Bạn đang củng cố những tính chất nào của tâm trí và đang phớt lờ những tính chất nào khi tránh né thực tại?

Hãy chọn một nhiệm vụ mà bạn thường tránh né hoặc trì hoãn. Những phức tạp nào nảy sinh từ sự tránh né ấy? Khi bạn thấy mình đang lẩn trốn một triển vọng không dễ chịu, hãy nhìn vào động cơ và cảm xúc đi liền với nó. Phải chăng ở nó có nỗi sợ hãi? Bạn có đủ mạnh để tiến tới và thực hiện thay vì hy vọng tự nó sẽ tan đi?



3 MẠO HIỂM CUỘC SỐNG

*Chẳng phải lịch sử đã chứng minh sẽ không có sự
lãng mạn trong cuộc sống nếu không có rủi ro?*

MAHATMA GANDHI

Khi trở nên già đi, nhiều người không còn cảm nhận được sự huyền bí nữa. Chúng ta thấy mình trở nên lo âu và bất an. Dường như chúng ta đã học cách sợ cuộc sống thay vì thích thú với sự kỳ diệu của nó. Chúng ta có thể lục lọi trong ký ức để tìm khoảnh khắc mình mất đi sự hồn nhiên đó, nhưng nó là một sự mất mát dần dần, hầu như không cảm nhận được. Khi chúng ta bắt đầu tập trung vào việc trở thành ai đó trên đời, một thứ khác đã bị đẩy vào hậu cảnh. Nó sinh ra một cảm giác tách biệt và cô đơn. Có một hồi ức mơ hồ rằng mình đã mất thứ gì đấy, nhưng chúng ta không biết làm thế nào tìm lại.

Người sắp qua đời dạy chúng ta nhiều điều về cuộc sống ngắn ngủi và phù du. Mỗi bệnh nhân sắp qua đời là một cuốn sách trọn vẹn, trong đó chúng ta có đặc ân hiện diện ở chương cuối. Từ việc quan sát bệnh nhân

chết thế nào, nhiều điều có thể được biết về toàn bộ cuốn sách. Elisabeth Kübler-Ross nói, “Người ta chết trong tính cách”. Thái độ của một người về cái chết của mình và mức độ tình cảm của gia đình và bạn bè có mặt thường là sự tổng kết của tất cả những trang trước đó. Phần kết có động lượng và định hướng, và nó di chuyển không thể thay đổi tới một kết luận dựa trên những hành vi quá khứ.

Chúng ta sống thế nào thì chết thế ấy. Tất cả những giờ phút chúng ta tự giam hãm trong thói quen tự cho mình là đúng, không chịu tiếp nhận thông tin mới, trở nên chối bỏ và ngoan cố... đều ảnh hưởng trực tiếp đến khoảnh khắc lìa đời. Tất cả những giờ phút chúng ta nhân từ, nhạy cảm, cởi mở, quan tâm cũng thế. Mọi thứ chúng ta làm bây giờ có một ảnh hưởng trực tiếp lên mọi khoảnh khắc tương lai của cuộc sống, bao gồm cả cái chết.

Tôi đã làm việc với hai bệnh nhân, một người rất giàu, còn người kia rất nghèo. Bệnh nhân giàu là Dorothy, sống trong một toà nhà tráng lệ với nhiều gia nhân. Khi Dorothy bị liệt giường, bà nằm trong tiền sảnh của toà nhà để vẫn có thể kiểm soát. Hình ảnh khắc sâu trong tôi là Dorothy nhắc cánh tay tiêu tụy chỉ đạo người hầu. Mất sức khỏe, Dorothy trở nên khó chịu và chán nản vì bà phải đối mặt tình trạng bất lực của bản thân. Ngay cả khi bà rơi vào hôn mê, những người xung quanh cũng ngại vào phòng, sợ rằng bà sẽ thức dậy và nổi giận. Những người chăm

sóc Dorothy có vẻ tôn trọng bà, nhưng tôi không thấy có nhiều quan tâm hay ấm áp. Họ chăm sóc nhưng biểu lộ sự lạnh nhạt khiến tôi thấy bứt rứt.

Ở phía bên kia của thành phố, trong một trong những khu nghèo khó nhất, có căn nhà của Roxanne, một phụ nữ thú vị. Bà cũng đang tiến tới cái chết. Tôi thấy một cái lỗ lớn ngay giữa sàn phòng khách. Gà từ bên dưới sẽ bay qua cái lỗ để vào ra căn nhà. Tôi nhớ là mình đã mong đến ngày thăm Roxanne. Con người bà toả ra một sự tự tin, hài hước và ấm lòng. Việc chấp nhận quá trình ra đi của bà thật phi thường. Tôi luôn cảm thấy thanh thản sau khi rời nhà bà, như thể bà đã cho tôi một điều gì đó nằm ngoài nội dung cuộc ghé thăm.

Roxanne biết điều gì đó về cái chết mà tôi không biết. Sau nhiều lần ghé thăm, tôi hỏi bà đối mặt cái chết như thế nào mà có thể bình an như vậy. Roxanne nhìn tôi với cái nhìn thanh thản của người trẻ mãi không già, rồi nói, “Cái chết không còn đe dọa được tôi nữa, anh bạn. Hai con tôi đã chết trong tay tôi. Tôi đã nhìn thẳng vào mắt thần chết, và thấy sự nhân hậu”.

Trong hai cuộc đời nói trên, chúng ta muốn sống cuộc đời nào hơn? Một phụ nữ chiếm hữu và kiểm soát, thấy mình không thể kiểm soát sự chết và lao vào một cuộc giành giật cay đắng với cái chết. Người phụ nữ kia phải trải qua nỗi đau mất con và bị giam cầm trong cái nghèo, đã học được từ khổ đau cách mở lòng và chấp nhận kết cục của chính mình.

Qua những câu chuyện như thế, điều trở nên sáng tỏ là mỗi khoảnh khắc đều quý giá không chỉ vì chính nó mà vì nó chuẩn bị chúng ta cho khoảnh khắc kế tiếp. Thói quen củng cố tính cách của chúng ta, và thói quen có thể cho phép hoặc không cho phép một cái chết dễ dàng. Sống với ý thức về kết cục là điều hữu ích. Một khi chúng ta hiểu rõ hướng đi, câu hỏi lớn hơn là, Chúng ta có sẵn sàng thay đổi?

THỜI THÚC THAY ĐỔI

Ở nhiều xứ sở, khi có người chết, xác của họ được hoả thiêu và đựng tro trong một bình di cốt. Sau đó, trong lễ tang, vị tu sĩ Phật giáo tụng một đoạn kinh bằng tiếng Sanskrit hay tiếng Pali, có thể được dịch là: “Vạn vật vô thường, tất cả sinh ra rồi mất đi. Người nào sống trong chân lý này thì đạt được sự hoà hợp và hạnh phúc với mọi hiện hữu”.

Thay đổi là một quy luật nền tảng của sự vật. Mọi thứ xung quanh ta là những lời nhắc nhở về chân lý đó: các mùa thay đổi, mặt trời mọc rồi lặn, thủy triều lên và xuống, sự sinh trưởng và chết đi của cây cối và động vật. Chúng ta cũng có lời nhắc nhở không ngừng bên trong: tâm trạng, tư tưởng và mối quan tâm của chúng ta thay đổi, sức khoẻ thể chất không ổn định, cơ thể già đi, năng lực khác đi. Nhưng bất chấp những ví dụ bên trong và bên ngoài, đổi thay vẫn là một trong những thực tế hay bị lãng quên nhất của chúng ta.

Quy luật vô thường vận hành ở mọi lĩnh vực, giải thích cho sự già đi và cuối cùng là cái chết. Nó chịu trách nhiệm cho sự sáng tạo và huỷ diệt của các thiên hà và hệ mặt trời. Chẳng nào chúng ta còn sống thì điều đó là không thể né tránh. Trong một thời gian ngắn, những yếu tố tạo nên cơ thể đạt được sự cân bằng, và chúng ta nói mình khoẻ mạnh và có sức sống. Chẳng nào sức khoẻ còn tốt, nhiều người quên mất lẽ vô thường; chúng ta xem sức khoẻ của mình là đương nhiên, kỳ vọng nó kéo dài mãi mãi. Nhưng không bao lâu, quy luật vô thường tự biểu lộ, và chúng ta thấy mình già đi. Chúng ta bị đau nhức ở nơi chưa từng đau nhức, và trí nhớ của chúng ta không còn đáng tin cậy như trước. Nguyên lý ấy luôn hoạt động trong ta, nhưng chúng ta đã chọn lãng quên nó.

Chúng ta thường cư xử như thể mình sống ngoài ảnh hưởng của quy luật vô thường, như thể chân lý ấy áp dụng cho mọi thứ ngoại trừ bản thân ta. Chúng ta bị sốc khi cảm nhận được sức nặng của nó đè lên cuộc đời mình. Cái chết luôn đến quá sớm khi chúng ta lãng quên quy luật vô thường. Một khi đã học được rằng mình là một phần của quy luật ấy, khi đã đưa lẽ vô thường vào mọi hành vi và ý nghĩ, chúng ta tự khắc thấy tính cấp thiết của thay đổi. Chúng ta sẽ phát triển khi cho phép bản thân thay đổi. Sự phát triển trở thành một sản phẩm phụ tự nhiên khi chúng ta hoà theo dòng biến dịch. Chúng ta sẵn sàng

mạo hiểm việc buông bỏ những thói quen níu bám vì thấy rằng không vận động là đình trệ, và đình trệ là khổ não.

Mỗi khi tìm cách ngăn chặn diễn biến tự nhiên của trạng thái này thành trạng thái khác, chúng ta đang cố gắng bắt giữ cái không thể bắt giữ. Đức Phật nói rằng cưỡng lại sự thay đổi giống như bám vào bánh của một chiếc xe đang đi. Sớm hay muộn chúng ta cũng bị chiếc xe cán qua. Chúng ta không làm được gì để thay đổi diễn biến của sự việc.

Nhưng các lựa chọn lúc nào cũng ở trước mắt ta. Chúng ta có thể giả vờ là mình không già đi và chết; nhưng điều này sẽ dẫn tới nhiều vấn đề. Hoặc chúng ta có thể sống hoà hợp với tiến trình vận động của sự vật, hoặc cố bảo vệ bản thân khỏi mọi đổi thay. Qua thời gian, chúng ta hoặc trở nên yếm thế và sợ hãi đối với những chuyển dịch, hoặc xem sự thay đổi như một cơ hội và tiềm năng sinh ra cái mới. Những người chọn lập trường phòng thủ bắt đầu lo âu bảo vệ bản thân, gia đình và của cải của họ. Họ thậm chí trở nên lo âu hơn về viễn cảnh mất mát và ngày càng ngại chia sẻ. Những người chấp nhận đổi thay bắt đầu chú trọng sự phát triển của chính mình. Họ xử lý những tình huống mới nảy sinh một cách tích cực, và họ luôn học hỏi, thử nghiệm cái mới. Điều chúng ta muốn biết là những khuynh hướng này có củng cố thành những thói quen cả đời, có làm giảm năng lực thích ứng với hoàn cảnh mới của người đó không.



Sự phát triển không giới hạn vào việc bảo vệ những thành quả đã đạt được trong quá khứ, mà còn nhìn tới khả năng mở rộng ở tương lai. Để sự phát triển diễn ra, chúng ta phải sẵn sàng buông bỏ những thói quen lâu đời; chỉ khi ấy chúng ta mới cho phép bản thân đi theo một hướng mới. Nếu tạo dựng cuộc sống chỉ để duy trì sự an tâm, chúng ta vẫn ngần ngại và bị nỗi sợ hãi vây quanh. Chỉ khi sẵn sàng mạo hiểm đối mặt nỗi sợ hãi, chúng ta mới có thể ở bờ mép của sự phát triển.

Như thế không phải nói rằng thay đổi luôn là lựa chọn tốt. Đôi khi, điều sáng suốt nhất là kiên định và tiếp tục hướng tới đích. Vấn đề không phải là bản thân sự lựa chọn mà là thái độ khi chúng ta lựa chọn. Nếu hành xử khôn ngoan, chúng ta làm điều gì đó vì nó cần phải làm, không phải vì chúng ta sợ điều ngược lại. Hoặc chúng ta vẫn cách ly và sợ hãi, hoặc chúng ta mạo hiểm. Việc cưỡng lại sự thay đổi sẽ làm chúng ta đi ngược dòng chảy tự nhiên của sự vật. Tính sáng tạo của chúng ta úa tàn.

Dù phát triển nghĩa là vượt khỏi những hạn chế tự áp đặt cho bản thân, nỗi sợ hãi vẫn khiến chúng ta bị cầm tù trong những tập quán và lễ thói. Nó hạn chế chúng ta vào điều đã biết và đã dự tính, ngay cả khi chúng ta khao khát sự mở rộng. Việc nghĩ tới cái chết của chính mình có thể cho chúng ta sự dũng cảm để làm điều gì đó thách thức và mới mẻ. Khi cố tình lãng quên cái chết, chúng ta thường từ bỏ sự phát

triển để đổi lấy sự an toàn của trạng thái được cảm nhận làm lần là bất biến.

Sự thay đổi vẫn xảy ra dù chúng ta muốn hay không. Câu hỏi là, chúng ta sẽ để mình trải qua bao nhiêu đau đớn và sợ hãi trước khi chấp nhận điều không thể tránh? Sự thay đổi có tính đe dọa vì chúng ta không thể nào biết mình sẽ thay đổi ra sao khi buông xuôi vào tiến trình. Khi đi ngược thói quen để dung nạp sự thay đổi, chúng ta mạo hiểm biến thành một người khác, và việc này có thể gây sợ hãi. Vì thế, chúng ta sẽ cưỡng lại sự phát triển cho đến khi không còn cưỡng lại được nữa. Như một lựa chọn cuối cùng sau khi hiểu rằng không có lựa chọn nào khác, chúng ta lưỡng lự trước khi buông xuôi vào tiến trình. Hầu hết mọi người không bao giờ tới được điểm này. Đáng buồn là chúng ta không bao giờ cố gắng thực hiện bước tiếp theo, khi phải băng qua vực thẳm sợ hãi.

Việc thừa nhận quy luật vô thường sẽ buộc chúng ta mạo hiểm đương đầu với nỗi sợ. Sự mạo hiểm nằm ở ranh giới giữa sợ hãi và phát triển. Chính hành động được thực hiện khi không có sự chắc chắn sẽ giải phóng chúng ta khỏi sự trì hoãn. Chúng ta không biết điều gì sẽ xảy ra, nhưng biết rằng giải pháp thay thế - giữ nguyên trạng thái cũ - là không thể được. Điều thật sự đáng ngạc nhiên không phải là chúng ta trở nên trì hoãn, mà là chúng ta ở yên trong sự trì hoãn ấy đến lúc chết. Đáng ngạc nhiên vì chúng ta biết mình sẽ chết nhưng vẫn sợ mạo hiểm.

Cuộc sống sẽ đáp ứng khi chúng ta mạo hiểm. Nó sẽ đền đáp chúng ta và gần như luôn cho thấy sự mạo hiểm là đáng thử. Sự giải phóng tâm trí luôn đi cùng với mạo hiểm. Nó nằm ở chỗ chúng ta thực hiện bước đi ấy khi không có sự đảm bảo. Với kinh nghiệm, niềm tin của chúng ta vào con đường chưa từng đi sẽ trở nên vững chắc, tâm trí sẽ từ bỏ cuộc chiến giành quyền kiểm soát. Không có cách nào khác để mở cánh cửa tới tương lai ngoại trừ can đảm lao vào điều khiến chúng ta sợ hãi. Chúng ta có gì để mất chứ?

TỪ SỢ HÃI TỚI YÊU MẾN

Cái chết thể xác chỉ là một biểu hiện bi thảm hơn cả trong những cái chết diễn ra suốt cuộc đời chúng ta. Chúng ta không ngừng đối mặt với sự khởi đầu và kết thúc của các tình huống và hoàn cảnh, không thấy rõ trạng thái mất mát cảm xúc mà những chuỗi sinh diệt nhỏ này gây ra cho cuộc sống của mình. Bản thân sự thay đổi là cái chết. Nó có thể như là việc quên đi một ý nghĩ, hoặc thông thường như là rơi vào giấc ngủ. Cái chết tác động đến tâm thức khi chúng ta kháng cự lại sự chuyển dịch. Kháng cự là một nỗ lực nhằm duy trì tính liên tục, do vậy là phủ nhận cái mới. Cái chết dẫn chúng ta vào nỗi sợ hãi thực tại mới và để lại trên đường đi của nó niềm thương tiếc cái cũ.

Điều khiến cái chết thể xác trở nên thương tâm là tính chất tuyệt đối của nó. Với cái chết thể xác, sẽ

không còn những mối quan hệ con người, không còn khoái cảm giác quan, không còn cảm nhận về hiện hữu. Người chết bỏ lại mọi thứ họ từng biết. Khi tâm trí đối diện với tính chất tuyệt đối của sự mất mát ấy, nỗi sợ có thể bùng vỡ.

Một lần, trong một kỳ an cư thực hành quán niệm ba tháng, tôi đã nhận thức về sức mạnh của nỗi sợ này. Thực hành quán niệm là tập trung sự chú ý vào những trải nghiệm của thân và tâm, cho phép những trải nghiệm xảy ra nhưng không bị bóp méo hay phán xét. Trong một thời toạ thiền sáng sớm, tôi bất ngờ cảm thấy cơ thể mình bắt đầu chết. Tôi biết không phải là thân xác này đang chết. Có lẽ là một ký ức đã mất từ lâu về cái chết ở một kiếp nào đó, nhưng tất cả những cảm giác ấy đang trình hiện trong hiện tại. Tôi nhớ tim mình như bị bóp nghẹt trong lồng ngực, hơi thở trở nên nặng nhọc, cơn đau hành hạ. Tôi đang bị một cơn đau tim và biết cơ thể mình sắp chết. Điều tôi nhớ nhất về quá trình này là nỗi sợ đi cùng với nó. Có cảm giác đó là nỗi sợ nguyên thủy, gần như ở mức độ tế bào, căn bản với sự sống còn. Khoảnh khắc ấy, tôi đã có ý nghĩ, “Ồi trời, mình đã không nhận biết”. Nỗi sợ quá mạnh khiến sự chú ý không thể được duy trì trong quá trình hấp hối. Đây là dấu hiệu đầu tiên tôi có về sức mạnh của nỗi sợ sự tan rã.

Ở một thuyết pháp Phật giáo, một người Bà la môn hỏi Đức Phật có phải mọi người phạm đều sợ chết.



Đức Phật trả lời rằng không phải mọi người đều sợ chết. Ngài nói, “Chỉ những người thèm khát dục lạc giác quan, cả đời làm việc bất thiện hoặc bị mê lầm về bản chất của sự vật mới sợ chết”. Có lẽ hầu hết chúng ta nằm trong số người này. Cách chúng ta xử lý những cái chết hàng ngày liên quan đến mất mát và thay đổi nói lên rất nhiều về những vấn đề chúng ta sẽ đối mặt khi thật sự chết về thể xác.

Chính vì cái chết thể hiện tính chất tuyệt đối, sự giao phó hoàn toàn và trọn vẹn cho điều chưa biết như vậy, nên nó đồng thời là một khoảnh khắc quyết định cho sự phát triển và hiểu biết của chúng ta. Cái chết thể xác là bờ mép cuối cùng cho học hỏi và phát triển chính vì quy mô của sự mạo hiểm đi liền với nó. Sự mạo hiểm là rõ ràng. Không có lựa chọn, không có đường lui, không có thoả hiệp.

Bất kỳ cái chết nào cũng là đường biên giữa những gì chúng ta biết và những gì chưa biết. Nó là ranh giới giữa an tâm và bất an, giữa chắc chắn và không chắc chắn, giữa thực tại theo cái biết của chúng ta và sự bí ẩn của điều chưa biết. Chúng ta cưỡng lại sự bí ẩn vì diễn giải sự bí ẩn thành điều sợ hãi. Nỗi sợ của chúng ta nói, “Tôi sẽ đau đớn. Không có gì sau cuộc đời này. Cái chết là sự diệt vong”. Nhưng thực ra, việc chúng ta đang làm là phóng chiếu nỗi sợ vào điều chưa biết rồi trải nghiệm chúng như thể khoảnh khắc chưa biết là đã biết. Nếu muốn cái chết mở ra những khả năng khác, chúng ta cần

nhìn trực diện vào những gì nỗi sợ nói là sẽ xảy ra sau cái chết.

Nỗi sợ vẽ ra một thực tại tưởng tượng. Nó dùng những quan tâm về điều có thể xảy ra để che đi cái đang thực sự xảy ra. Nếu chúng ta có thể lao mình vào điều mà chúng ta sợ là sẽ xảy ra, chân lý thật sự của trải nghiệm sẽ hiển lộ. Sự bí ẩn của khoảnh khắc sẽ được thấy. Vài năm trước, tôi xem một quảng cáo truyền hình. Quảng cáo mở đầu bằng cách quét đường chân trời thành phố New York vào ban đêm. Khán giả tin rằng họ đang nhìn thành phố, cho đến khi một chiếc máy bay đột nhiên xuất hiện trong hình ảnh và họ hiểu rằng thứ họ nghĩ là thành phố thực ra chỉ là một bức hình - một ảo tưởng. Nỗi sợ giống như bức hình đó, hư ảo và mỏng manh.

Chúng ta phóng chiếu những điều mình tin chắc vào trải nghiệm chỉ để làm một tình huống khác mở ra. Ban đầu, chúng ta không biết thực tại có tương ứng với sự phóng chiếu ấy không. Vì vậy, cần có sự say mê đối với điều chưa biết để di xuyên qua nỗi sợ. Với sự say mê, chúng ta sẵn sàng chấp nhận rủi ro và kiểm chứng tính xác thực của nỗi sợ.

Để di qua nỗi sợ, chúng ta cần thuyết phục bản thân rằng nó đáng thử. Những chiến lược như lảng tránh và phủ nhận không thể phát huy tác dụng lâu dài, và chúng tạo ra nhiều khổ não hơn chúng ta tưởng. Việc đón nhận nỗi sợ chưa biết không thể tệ hơn những gì chúng ta trải qua để bảo vệ mình

khỏi nỗi sợ ấy. Thực tại cứ liên tục đến với chúng ta cho đến khi những kháng cự của chúng ta bị vứt bỏ, và chúng ta không còn lựa chọn nào khác ngoài buông xuôi theo tiến trình, ngay cả với trường hợp xấu nhất. Hầu hết mọi người thà ở yên trong lửa của một địa ngục quen thuộc còn hơn là mạo hiểm đập vỡ thế giới quan của mình và nhảy xuống tấm lưới của đội cứu hoả. Nhưng khi sắp chết, thế giới của chúng ta là không thể phục hồi. Ở thời điểm ấy, việc sẵn sàng tiếp nhận quá trình chết trở nên có ý nghĩa vì mọi thứ chúng ta biết sẽ sớm mất đi, bất kể chúng ta làm gì. Vì không có lựa chọn nào khác ngoài thuận theo tiến trình, vậy hãy làm điều đó một cách cởi mở nhất.

Thêm một chút xem xét kỹ lưỡng, chúng ta nhận ra thế giới an toàn của mình vốn chưa bao giờ thật sự an toàn. Chúng ta đã luôn sống với điều chưa biết nhưng đã từ chối gọi đúng tên của nó. Khi hiểu rằng cả cuộc sống và cái chết là những hành trình từ một khoảnh khắc chưa biết vào một tương lai chưa biết, chúng ta nhận ra cả hai đều cung cấp cùng một tiềm năng cho sự phát triển. Khác biệt giữa hai trạng thái thu hẹp lại.

Người sắp chết đôi khi cảm nhận được điều này. Tôi đã làm việc với Donna, một người mẹ của bốn đứa con. Trước khi tiên lượng bệnh trở nên không thể đảo ngược, bà đã vật lộn tuyệt vọng để duy trì vẻ bình thường với gia đình. Nhưng đến khi cái chết sắp đến

và không thể tránh được, Donna đã yêu cầu lấy khỏi giường bà những bức hình gia đình và những vật kỷ niệm về cuộc sống trước đây. Bà nói đã đến lúc chuyển vào thế giới huyền nhiệm bên kia, và không muốn có thứ gì níu giữ mình ở lại. Bà nói với gia đình rằng bà yêu họ rồi bắt đầu tái định hướng tâm thức của mình. Gia đình hiểu ước muốn của bà và thay những hình ảnh của họ bằng hình ảnh Chúa Jesus. Donna nhìn nhiều giờ vào bức hình. Có vẻ bà đã ra đi trong một chuyển dịch phi nỗ lực từ sự chắc chắn của điều đã biết vào sự huyền bí của nơi bà sắp tới.

Trạng thái an bình tăng lên của Donna đã chứng thực năng lực từ bỏ nỗi sợ và buông mình vào một khoảnh khắc không xác định. Con người phi thường ở chỗ sẵn sàng rời khỏi sự an tâm đã biết, đi vào trạng thái không chắc chắn. Sau cái chết của Donna, gia đình bà đã kể về vẻ mãn nguyện, chấp nhận và sự sáng suốt yên lặng của bà trong những ngày cuối cùng ấy.

Nỗi sợ xuất hiện bất cứ khi nào chúng ta không cho bản thân tham gia trọn vẹn vào cuộc sống. Nỗi sợ càng lớn, kháng cự càng nhiều. Nhưng một khi vượt qua sự kháng cự và xuyên qua nỗi sợ, chúng ta thấy mình can đảm bước vào điều chưa biết. Nỗi sợ trong tình huống càng lớn, tiềm năng phát sinh trí huệ càng lớn. Sự phát triển xảy ra khi chúng ta vượt qua nỗi sợ. Bằng cách xuyên qua cái chết, nỗi sợ của chúng ta chuyển hoá thành sự cảm kích và yêu mến

chính quá trình ấy. Trong tinh thần kháng cự, tâm trí là một thành lũy; những bức tường được dựng lên và chúng ta mất khả năng trở nên gần gũi. Trong sự yêu mến, tâm trí như một cánh đồng rộng lớn; chúng ta có thể vượt khỏi những quan tâm cá nhân, đến với người khác bằng cả tấm lòng.

Tôi học được bài học này từ Anna, một bé gái chín tuổi sắp qua đời vì căn bệnh nan y. Mẹ cô bé mới ly thân với cha cô, và cha cô rất đau đớn cả vì việc này lẫn bệnh tình của Anna. Chúng tôi đã tập hợp quanh giường của Anna lúc cô bé lên cơn nghẹt thở, phải ngھển cổ để cổ đưa không khí xuống phổi. Sau khi vận dụng rất nhiều nỗ lực, Anna nhìn lên và vẫy tay bảo chúng tôi ra khỏi phòng. Tôi đã cố gắng chuẩn bị cho gia đình trước thực tế rằng Anna có lẽ sẵn sàng ra đi và có lẽ muốn được ở một mình. Nhưng thực tế, điều cô bé làm sau cánh cửa đóng là gắng gượng ra khỏi giường để tới bàn. Tại bàn, cô bé viết dòng chữ “con yêu ba” lên một tờ giấy lớn. Anna gọi chúng tôi trở lại phòng và đưa tờ giấy cho cha. Khoảng một tuần sau, cô bé mất. Cha cô đã đóng khung tờ giấy ấy.

Mỗi khi tôi nghĩ tới sự yêu mến, hình ảnh Anna lại xuất hiện. Cô bé đã có khả năng giải phóng bản thân khỏi nỗi sợ, chìa tay ra cho một người khác đang đau khổ. Cái chết và sự lâm chung có thể đem lại sự hiểu biết vượt quá tuổi tác. Trong cơ thể nhỏ bé và yếu ớt này có sự tỉnh táo và nhạy cảm trước nhu cầu của người khác. Anna vừa tập trung vào việc hít thở

của mình, vừa ý thức sâu sắc về bức tranh toàn cảnh. Cô bé không có thời gian “để hấp hối” theo ý nghĩa chìm đắm vào sự ra đi của chính mình. Thấy nỗi đau của cha, cô bé muốn ông cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Sự yêu mến có đặc điểm tuyệt vời là không thiên vị. Anna không giận mẹ vì rời bỏ cha, nhưng trái tim cô bé tiếp nhận được nỗi khổ đau của cha, vì thế cô bé hành động. Sự yêu mến làm điều phải làm nhưng không tìm kiếm sự đền đáp.

Mỗi chúng ta đều có trong mình năng lực yêu và sợ. Trái tim ta đi vào tình yêu khi trí óc không còn các lựa chọn. Khi chúng ta sắp chết thì không còn lựa chọn nào. Chúng ta có thể phóng chiếu nỗi sợ từ cuộc sống vào cái chết, nhưng cuộc sống như chúng ta biết đã sắp kết thúc. Sợ chết là nỗ lực vô vọng cuối cùng của tâm trí để giữ chúng ta lại. Không còn điều gì khác có thể làm ngoại trừ tiến tới. Khi chúng ta đi xuyên qua nỗi sợ, thừa nhận chúng và không cưỡng lại, nỗi sợ tan biến vào rỗng không, nơi chúng đã phát sinh. Thứ còn lại là một tâm hồn tỉnh táo và nhạy cảm.

SUY NGÃM: Thói quen và sự thay đổi

Hãy suy ngẫm về tính chất vô thường của cuộc sống. Mọi thứ sinh ra rồi sẽ chết đi. Có gì nằm ngoài quy luật này không? Hãy nghĩ về điều khiến bạn hạnh phúc: gia đình và bạn bè, nghề nghiệp và thu nhập,



những thú tiêu khiển - danh sách kéo dài mãi. Hãy suy ngẫm về mọi điều đã đóng góp vào hạnh phúc của bạn lúc này cũng như trong quá khứ. Bạn dành bao nhiêu thời gian chăm chút cho chúng? Bạn phụ thuộc bao nhiêu vào chúng cho sự ổn định và an tâm của mình? Hãy nhìn tới nhiều năm tiếp theo. Bao nhiêu nguồn mang lại hạnh phúc trong số đó vẫn còn? Bao nhiêu sẽ vẫn còn khi bạn ở vào những giờ phút cuối của cuộc đời? Có cái nào trong chúng mang lại hạnh phúc vĩnh cửu không? Hãy xét mối quan hệ giữa hạnh phúc và sự thay đổi. Chúng có đôi lập hoàn toàn như có vẻ thế không?

Hãy tìm một nơi yên lặng, nhắm mắt, dành mười phút mỗi ngày lắng nghe những âm thanh thay đổi xung quanh. Hãy để ý những thay đổi về cao độ, về âm sắc. Sau khi đã lắng nghe, chọn một giác quan khác, chẳng hạn thị giác. Hãy ra ngoài trời, quan sát tự nhiên thật cẩn thận. Hãy để ý sự vận động và thay đổi liên tục trong trường nhìn. Hãy thật sự thấy rằng cuộc sống là sự vận động. Hãy tiếp tục với những tìm hiểu khác về từng giác quan, những thay đổi và vận động tinh tế mà mỗi giác quan cảm nhận được. Quy luật vô thường có phải cũng tác động đến tất cả? Hãy quan sát cảm xúc của bạn trong tiến trình của một ngày. Điều gì xảy ra với cường độ và trường độ của những trạng thái tinh thần ấy? Bạn có thể kết luận gì về mối quan hệ của chúng với sự thay đổi?

Hãy suy ngẫm về thời điểm bạn đã có một mạo hiểm quan trọng. Cuộc sống theo cách ấy là như thế nào? Đã có sự sợ hãi hay phấn khích? Bạn tìm sự an toàn và yên tâm ở đâu? Bạn có hài lòng với cuộc sống như nó vốn thế không? Bạn có phải là người mình muốn trở thành? Bạn có đang làm những gì muốn làm không? Bạn duy trì lối sống hiện tại với cái giá phải trả là gì? Những con đường nào sẽ mở ra với bạn khi bạn bắt đầu một sự thay đổi? Hãy ngồi yên lặng và suy ngẫm về những thời điểm bạn tìm mình lại, khi trái tim đang lời bạn tới sự thay đổi và bạn từ chối mạo hiểm. Bạn sợ điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đánh liều thay đổi?

Hãy chọn một thách thức nhỏ, một thứ có vẻ dễ đạt được mà bạn cảm thấy trái tim kêu gọi bạn làm. Hãy để ý sự sợ hãi ngay cả khi cân nhắc hành động đó. Chỉ cảm nhận nỗi sợ, xem nó kiểm soát ý nghĩ của bạn như thế nào. Bạn có dám làm điều mà nỗi sợ đã cảnh báo không? Nghĩ về việc mạo hiểm là chưa đủ; bạn phải thực hiện đến cùng. Hãy dò hỏi bản thân học cách tiếp nhận rủi ro, rồi tiến tới và hành động. Hãy cảm nhận niềm vui khi bạn được giải thoát khỏi nỗi sợ hãi.

Hãy suy ngẫm về những thói quen. Bạn có thói quen nào khi lo âu? Những thói quen ấy là vùng an toàn của bạn, nơi bạn không phải nghĩ về những tình thế mới. Một số có vẻ cần thiết, số khác thì không. Thói quen nào là trở ngại hơn là giúp đỡ trong cuộc

sống của bạn? Hãy nghĩ xem tại sao bạn tiếp tục hành xử theo những thể thức rập khuôn nào đó? Có sự sáng tạo nào trong những khuôn mẫu thói quen ấy không? Nỗi sợ có liên quan đến những khuôn mẫu ấy không?

Hãy quan sát một trong các khuôn mẫu theo thói quen trong nhiều ngày. Để nó tự diễn ra, đừng can thiệp vào nó theo bất kỳ cách nào. Hãy thấy nó phục vụ bạn ra sao, việc hành xử theo một cung cách quen thuộc dễ dàng như thế nào. Cố gắng nhận biết bản thân ngay trong hoạt động theo thói quen. Sử dụng thói quen như một manh mối để thức tỉnh bản thân. Hãy để ý tác dụng của sự nhận biết lên thói quen ấy. Sự nhận biết có giải phóng bạn khỏi cung cách phản ứng theo thói quen không? Có mối quan hệ nào giữa sự nhận biết này và tính sáng tạo không?

Hãy suy ngẫm về lời đáp của Đức Phật khi được hỏi, “Có phải mọi người phạm đều sợ chết?” Tương truyền Ngài đã nói: “Chỉ những người thêm khát dục lạc giác quan, cả đời làm việc bất thiện hoặc bị mê lầm về bản chất của sự vật mới sợ chết”. Hãy suy ngẫm xem bạn mắc mứu thế nào vào việc theo đuổi dục lạc giác quan, bị dẫn dắt thế nào bởi những thói thức bản năng; bạn có thường thấy mình hành xử sai trái, và bạn trải qua bao nhiêu mê lầm trong cuộc sống của mình.

Điều Đức Phật nói có minh họa đúng về bạn không? Hãy nghiên cứu cung cách này ở bản thân.

Quan sát mọi khía cạnh vận hành của nó. (Trên hết là hãy dễ dàng với chính mình. Đây không phải một bài tập để căm ghét bản thân!) Cung cách này khiến bạn cưỡng lại những suy nghĩ về cái chết của chính mình như thế nào? Bạn có muốn tượng được bản thân trong giờ phút cuối của cuộc đời và thấy bằng cách nào cung cách này có thể ngăn bạn buông mình vào điều chưa biết không? Ngược lại, bạn thấy việc suy ngẫm về cái chết có giúp bạn xử lý có thói quen như thế nào không?



4 THỪA NHẬN BÓNG

Đằng sau cái tôi tâm bị dồn nén và bóng¹ của nhân cách - thứ đã tồn tại và đang mục nát với thứ chưa hiện diện và đang nảy mầm - là cái tôi tâm của cổ mẫu, nguyên lý phi hiện hữu, thứ được gọi tên là Ma quỷ, là Cái xấu ác, là Tội tổ tông, là Cái chết, là Hu vô.

JAMES HILLMAN

Khi sắp chết, chúng ta có thể không có sức mạnh để giữ những tuyến phòng thủ tinh thần ở nguyên chỗ của chúng. Những phần của bản thân mà chúng ta đã né tránh và đã sợ hãi thường trở lại. Nằm chờ trong những chốn sâu kín tối tăm của tâm thức chúng ta là *bóng* (*shadow*), khía cạnh bị cấm đoán của nhân cách, do những nỗi sợ và kháng cự của chúng ta tạo ra. *Bóng* tự thể hiện trong những thói quen tinh thần

¹ Theo tâm lý học Jung, "bóng" (*shadow*) nói tới những khía cạnh không hay về mặt xã hội của nhân cách đang luộm thuộm, nhưng không được thừa nhận và bị tống vào vô thức cá nhân, nơi chúng kết hợp lại để tạo thành một phức thể khác hay một nhân cách tham gia khác.

như thiếu kiên nhẫn, tự ti, căm ghét và thèm khát. Cái chết đưa chúng ta đến đây; chính ở đây, chúng ta có thể dịu lại và thấy được tính toàn vẹn của mình.

Bóng chỉ có khi ánh sáng bị trở ngại. *Bóng* trong tâm thức của chúng ta được tạo ra khi ánh sáng của sự chấp nhận bản thân bị bưng bít bởi sự chỉ trích, từ chối và căm ghét chính mình. Việc thích thú một khía cạnh của bản thân cũng đồng thời định nghĩa sự ghê tởm đối với phần đối nghịch thuộc về *bóng*. Nỗi sợ *bóng* đã khiến chúng ta không thừa nhận nó như một phần của chính mình. Trong tiềm thức, chúng ta đã sàng lọc các phản ứng tinh thần, chỉ cho phép tiếp cận những thứ chúng ta thích và tránh xa những thứ khác. Kết quả của việc sử dụng những phòng vệ chống lại *bóng* là một mâu thuẫn gia tăng giữa hình ảnh lý tưởng về mình và bản chất thật sự của con người mình. Sự ác cảm tạo ra một căng thẳng khiến *bóng* xuất hiện ngay cả khi chúng ta ghét sự xuất hiện của nó.

Tâm thức chứa đựng mọi khả năng. Toàn bộ thể liên tục của các trạng thái tinh thần có thể biểu hiện trong tâm thức vì phạm vi của tâm thức bao trùm tất cả. Dưới những điều kiện thích hợp, chúng ta có thể bị tác động bởi bất kỳ cảm xúc hay thái độ nào. Chúng ta có thể nhất thời đè nén những trạng thái tinh thần nào đó, nhưng qua thời gian, những trạng thái ấy sẽ trở lại mạnh hơn. Chúng ta cố gắng giữ những cảm xúc và thái độ ấy không chạm đến mình thông qua

nhiều cơ chế phòng thủ khác nhau, nhưng cuối cùng vẫn phải đối mặt với năng lượng của chúng theo cách này hay cách khác.

Sự xuất hiện của *bóng* nói lên rằng đời sống tinh thần của chúng ta không hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát của ý thức. *Bóng* phản ứng với sự ác cảm của chúng ta bằng cách trở nên chi phối hơn thay vì giảm bớt. Không gì có thể bị loại trừ khỏi tâm thức bằng chủ ý. Chúng ta có thể trốn tránh những cảm xúc và thái độ ấy và giả vờ rằng chúng không tồn tại, hoặc kìm nén chúng trong vô thức, nhưng quyền lực và sức mạnh của chúng chỉ được nhân lên bởi sự thiếu chú tâm của chúng ta. Hệ quả của việc này là chúng ta càng cố gắng gạt bỏ *bóng*, cuộc sống càng rơi vào ảnh hưởng của *bóng*.

Công việc của *bóng* là bẻ gãy đời sống tinh thần - những ý nghĩ, thái độ và niềm tin - thành tốt và xấu. Hoạt động bên trong cũng đồng thời dẫn tới những phân chia bên ngoài. Cuộc sống và cái chết là những đối cực, hình thành như kết quả hoạt động của *bóng*. Cuộc sống được nhìn nhận như là thế lực của cái tốt, ánh sáng, sự tạo tác, tình yêu, trong khi cái chết bị xem là sự huỷ hoại, xấu xa, điêu tàn. Sau khi đã tạo ra sự phân chia tưởng tượng, chúng ta đẩy chúng vào thế đối chọi. Chúng ta bẻ gãy tính toàn vẹn ban đầu của cuộc sống bằng cách yêu cầu nó chỉ đi theo một hướng. Sự phân chia hoàn toàn là do tâm trí tạo ra. Nó là sự chia cắt những gì chúng ta muốn khỏi những

gì chúng ta cưỡng lại. Mâu thuẫn ấy là ở bên trong, không phải bên ngoài. Chúng ta vật lộn với những sợ hãi và ham muốn của chính mình, và phóng chiếu sự lẫn lộn đó vào tính thống nhất tự nhiên vốn có trong cuộc sống.

Carl Jung có lần nhận xét rằng ông thà là *toàn bộ* còn hơn chỉ là *tốt*. Có lẽ ý ông là khi cố gắng trở nên tốt, chúng ta buộc cái xấu xuất hiện, còn nếu cứ để cho tốt và xấu cùng tồn tại trong tâm trí thì từ tính chất toàn vẹn ấy, cái tốt sẽ biểu lộ một cách tự nhiên. Chúng ta nghĩ nếu không liên tục kiểm soát bản thân thì chúng ta có thể trở thành kẻ tệ hại mà mình sợ nhất. Tuy nhiên, chính sự kiểm soát là thứ phân chia thế giới và dẫn tới tình trạng tệ hại. Trước khi chúng ta kiểm soát, đã có sự hoà hợp và cân đối tự nhiên, nhưng sau đó thế giới trở nên tranh chấp và đối nghịch. Chính tâm trí của chúng ta tạo ra tính chất nhị nguyên ấy.

CHIA CẮT SỐNG VÀ CHẾT

Một trong những phân chia lớn nhất do *bóng* tạo ra là sự tách rời sự sống khỏi cái chết. Bệnh nhân sắp qua đời thường không thừa nhận sự phân chia và nói về việc “trở về nhà”. Đây là khởi đầu của quá trình hợp nhất hai nửa. Khi đang có sức khoẻ tốt, hầu hết chúng ta thấy khó mà thoải mái ở yên với những suy nghĩ về cái chết. Chúng ta xem tồn tại như là đối lập

của diệt vong. Sau đó chúng ta để sự tồn tại đổ sức với sự diệt vong trong một trận đấu mà mình chắc chắn thua.

Thế giới bị cuốn đi trong những hình ảnh của trận đấu, của sự chia cắt cuộc sống khỏi cái chết. Chúng ta phác họa cái chết như kẻ cướp đi sự sống, một bóng ma chờ đợi trong tối tăm để giáng tai họa xuống nạn nhân của nó. Chúng ta không thích gì hơn việc quét sạch mọi gợi ý về tính chất hữu sinh hữu tử của mình. Nhiều thầy thuốc xem cái chết như một thất bại nghề nghiệp, như thể con người có số mệnh là sống mãi.

Một trong những lý do khiến cái chết bị xem là thù địch với cuộc sống là vì nó gây ra nỗi đau buồn. Hầu như bất kỳ ai ở một thời điểm nào đó cũng từng mất đi một người thân, và nỗi đau buồn sau đó là một trong những cảm xúc khó chịu đựng nhất vì nó có thể tước đoạt của chúng ta mục đích sống. Nó khiến chúng ta cảm thấy cuộc sống trở nên trống rỗng.

Cái chết diệt trừ mọi thứ chúng ta thấy lúc này. Một người chết đi, sức sống đi mất, cái còn lại chỉ là một thân xác tan rữa. Cái chết thu hồi sự sống, lấy nó khỏi tầm mắt chúng ta, do vậy đứng trong thế đối lập với sự sống. Khó có thể thấy sự sống theo bất kỳ cách nào khác ngoài sự hiện diện hoặc vắng mặt của những hình thái sống. Có sự sống là có hạnh phúc, nó đi mất là đón đau. Cuộc sống có giá trị, cái chết thì không. Mọi thứ có giá trị đều tương phản với trạng thái vắng mặt của chúng.

Chia cắt những gì chúng ta có thể thấy khỏi những gì chúng ta không thể thấy là bước đầu tiên trong việc tạo ra *bóng*. Điều chúng ta thấy đã quen thuộc. Chúng ta thoải mái ở nơi mình cảm thấy an toàn. Điều chúng ta không thể thấy là điều chưa biết và thường bị sợ hãi. Chúng ta bám chặt vào cuộc sống vì sợ sự vắng mặt của nó, một sự vắng mặt được chúng ta phóng chiếu như là diệt vong, trống rỗng, hư vô. Chúng ta nghĩ về hư vô như một sa mạc hoặc như khoảng không vô tận. Sự kết thúc của cuộc sống khiến chúng ta hoảng sợ, vì vậy chúng ta gạt nó khỏi tầm mắt, tránh xa sự nhận biết bằng ý thức, và để nó mang hình thức của *bóng*.

Nhưng bằng cách giả vờ rằng cái chết không tồn tại, chúng ta không diệt được nó, chẳng qua chỉ nhắm mắt mình lại. Sự hiện diện của nó vẫn được cảm nhận trong các phản ứng của chúng ta. Sợ hãi và giận dữ là những dấu hiệu về sự tồn tại của *bóng*. Khi phản ứng, chúng ta biết rằng *bóng* hiện diện sau hoạt động ấy, và một trong những niềm tin, thái độ hay hình ảnh bản thân mà chúng ta gìn giữ đang bị đe dọa. Nỗi sợ hãi và nhu cầu bảo vệ hình ảnh bản thân dẫn tới sự bùng nổ cảm xúc, những tuôn trào xảy ra quá nhanh đến mức chúng ta không bao giờ hiểu điều gì đã dẫn tới chúng.

Chúng ta chống lại sự xâm nhập của *bóng* bằng cách bám chặt vào con người mình muốn là. *Bóng* chứa những điều chúng ta sợ trở thành. Chúng ta gạt điều mình sợ xuống dưới ngưỡng nhận thức, tống nó vào vô



thức, rồi cố gắng chỉ thể hiện những phẩm chất đáng mong muốn. Vô thức, nơi chứa *bóng*, không phải là phần được đóng kín riêng biệt của tâm thức. Chẳng qua nỗi sợ đã che khuất nó.

Ngôn ngữ của vô thức có thể gây bối rối cho lý trí. Hình tượng và những cảm xúc dữ dội của nó rất đáng sợ. Một số thông điệp của nó có vẻ liên quan đến cuộc sống chúng ta đang sống, những thông điệp khác có vẻ được bắt rễ trong nhân cách tập thể của chúng ta. Ý thức duy lý thích các tư tưởng được sắp xếp gọn ghẽ và có ý nghĩa lịch sử. Ý thức duy lý và vô thức giống như hai người cố gắng giao tiếp nhưng lại nói hai ngôn ngữ khác nhau. Đối với ý thức duy lý, vô thức vừa không dễ đoán trước vừa không nhất quán. Sự hiện diện của nó có vẻ bí ẩn và nguy hiểm. Sức nặng cảm xúc trong ngôn ngữ của nó có thể dễ dàng khiến chúng ta mất thăng bằng.

Vô thức đe dọa chúng ta chỉ vì chúng ta hiểu sai nó. Nếu cho phép nó nói ngôn ngữ riêng, không kiểm duyệt nó, chúng ta bắt đầu nghe được nó nói gì. Nhưng để hiểu *bóng* mà không làm nó méo mó, chúng ta cần buông bỏ nỗi sợ vây quanh nó. Có lẽ chúng ta không hiểu được nó bằng lý trí, nhưng có thể cảm nhận sự biểu hiện và sẵn sàng tiếp nhận hình tượng phong phú của nó. Khi ấy, nó sẽ kể cho chúng ta câu chuyện của nó. Câu chuyện ấy có thể gây xáo trộn hoặc bối rối, nhưng là câu chuyện của chúng ta và là một phần của bản thân ta.

Tôi đã làm việc với Ellis, một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt gặp ác mộng tái diễn về cái chết. Ông đã thử mọi cách để không có giấc mơ ấy, nhưng hết đêm nọ tới đêm kia, ông thấy mình cô độc trong một căn phòng với một bóng hình tối tăm và huyền bí. Khi bóng ma sắp tiến đến, ông bỏ chạy trong kinh hãi. Ông có thể cảm nhận được cái nhìn chằm chằm gắt gao của bóng hình ấy ngay cả khi chạy, rồi ông thức dậy trong hoảng sợ. Đêm hôm sau, ông lại gặp ác mộng. Trong nhiều tuần liền, chúng tôi làm việc với nhau, và tôi gợi ý ông nhận cách hoá cái chết bằng cách cho nó một cái tên và đặt câu hỏi cho nó. Chúng tôi chơi trò đóng kịch. Ông bắt đầu đọc những câu chuyện về cái chết, phát sinh sự tò mò và hứng thú thật lòng với việc tìm hiểu cái chết. Một đêm, khi giấc mơ ấy diễn ra, ông đã ngừng chạy và quay lại gặp gỡ cái chết. Ông nói về sự quan tâm của ông đến cái chết ở khoảnh khắc đó mạnh hơn nỗi sợ hãi. Khi ông quay về phía cái chết, nó biến mất, và ác mộng không bao giờ tái diễn nữa.

Ellis đã có khả năng hình thành sự quan tâm đến thứ ông sợ nhất. Khi dành sự chú ý cho cái chết, ông cho phép nó là một phần của tâm thức, và sự khiếp sợ biến mất trong ánh sáng hiểu biết. Ngay cả sau khi giấc mơ biến mất, Ellis cũng phải tiếp tục cam kết đối mặt với *bóng* của mình. Nhưng thành công trong việc làm bạn với cái chết đã thuyết phục ông rằng ông có thể xử lý những khó khăn khác.

Nhưng *bóng* chỉ là *bóng* bởi sức mạnh chúng ta trao cho nó. Khi xem xét đến cùng thì cả *bóng* lẫn thứ phái sinh của nó là ý niệm về cái chết đều chưa bao giờ là vấn đề. Chính ác cảm của chúng ta với những gì chúng ta nghĩ là *bóng* nói về mình mới tạo ra mong muốn lẫn tránh thông điệp của nó. Vì cưỡng lại cái chết, chúng ta bám chặt vào cuộc sống. Nỗ lực không có hồi kết nhằm tránh né *bóng* dẫn chúng ta đến chỗ phản ứng với cả sự sống lẫn cái chết. Chúng ta muốn cái này và sợ cái kia, tạo ra một căng thẳng nội tại, trong đó không có cả sự tận hưởng cuộc sống lẫn sự hiểu biết cái chết. Bằng cách giữ cái chết không chạm đến mình, rốt cuộc chúng ta cưỡng lại cuộc sống ở mức độ tương tự.

SỰ GẶP GỠ CỦA SỐNG VÀ CHẾT

Nhiều bệnh nhân sắp chết không còn thuộc về một thế giới bị phân chia thành sống và chết. Khi biết mình đang đi tới kết cục của cuộc sống, chúng ta không thể duy trì sự phủ nhận cái chết như thông thường nữa. Với kiến thức này, bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt nhận ra giờ đây là lúc thu năng lượng lại và tập trung vào việc sống. Đôi khi, có một thời kỳ thoái lui, bệnh nhân rời bỏ tương tác xã hội và đi sâu vào bản thân. Khi ra khỏi thời kỳ đó, họ thường trở nên xa cách và tách biệt hơn với mọi người. Toàn bộ cách nhìn của họ có thể đã thay đổi, nên giờ đây

họ có vẻ sống giữa hai thế giới thay vì cố định vào thế giới này. Đôi khi, bệnh nhân sẽ nhìn xuyên qua người trước mặt và cố gắng giao tiếp với những người vô hình. Bệnh nhân sẽ nhìn xuyên qua thế giới này và đặt ánh mắt vào thứ gì đó hay một ai đó xa xôi và bị che giấu. Cần lưu ý rằng những hình ảnh ấy không đáng sợ đối với bệnh nhân. Thực ra, điều ngược lại mới đúng; chúng có vẻ mang lại sự yên tâm và dễ chịu.

Về y học, những nhận thức như vậy có nguyên nhân là một sự sụt giảm lượng oxy đến não và một thay đổi trong quá trình trao đổi chất của cơ thể. Nhưng giải thích dựa vào thể xác chỉ là một giải thích phiến diện. Bất kỳ ai từng nhìn một người trải qua những dịch chuyển thực tại như vậy cũng thấy rõ rằng thế giới kia cũng thật với họ như thế giới này đối với chúng ta. Không phải họ đang có ảo giác. Chúng ta không thể bác bỏ điều mình chứng kiến bằng một lời giải thích tầm thường chỉ vì chúng ta không thể tham khảo những nhận thức ấy.

Quan trọng hơn, cách nhìn của họ trở nên tổng thể khi họ không còn phân chia cuộc sống và cái chết thành những địa bàn riêng biệt mà trải nghiệm chúng như một thể liên tục không kẽ hở. Khi tự giải phóng mình khỏi sự phân chia sai lầm đó, họ có thể tiếp cận những thế giới vô hình, những thế giới vốn sẽ đến với tất cả chúng ta nếu chúng ta không quá chăm chú vào việc chia cắt thế giới này.

Margaret là một bệnh nhân nữ có tuổi sắp mất vì ung thư. Lần đầu tiên tiếp xúc với nhân viên chăm sóc đặc biệt, bà tuyên bố rằng cái chết là kết thúc tuyệt đối, không có gì tồn tại đằng sau nó. Khi đã liệt giường, Margaret ngày càng dành nhiều thời gian hơn với chính mình. Bình thường, bà là một phụ nữ hướng ngoại, và việc bà đột ngột muốn ở một mình khiến gia đình băn khoăn. Khi trở nên yếu hơn, bà bắt đầu lúc mê lúc tỉnh. Gia đình để ý thấy bà mấp máy môi giao tiếp trong yên lặng với những người vô hình khi ở tình trạng bán hôn mê. Có lần, điều dưỡng viên nhẹ nhàng gọi tên bà lúc bà ở trạng thái này. “Margaret, Margaret, bà có nghe thấy tôi không?” Đang tập trung vào thứ gì đó mà điều dưỡng viên không thấy được, bà nhìn xuyên qua cô rồi đáp, “Margaret không ở đây lúc này. Bạn bè bà ấy đã đến đưa bà ấy đi. Bà ấy sẽ sớm trở lại”. Vài phút sau, mắt bà trong trẻo, bà nói với điều dưỡng viên về việc “về nhà”. Hai giờ sau, bà qua đời rất bình yên.

Câu hỏi là chúng ta đối mặt với *bóng* của mình như thế nào? Chúng ta có chia cái toàn thể thành những phần đối lập và tạo ra vô số vấn đề, trong đó có sự vật lộn giữa cuộc sống và cái chết không? Nếu có thể vứt bỏ một phần của tâm thức, giải pháp sẽ đơn giản. Chúng ta có thể vứt bỏ *bóng* và sống hạnh phúc mãi mãi. Nhưng rõ ràng, không có cách nào để loại bỏ bất kỳ phần nào của tâm thức. Ngay cả việc nghĩ rằng *bóng* có thể được rút khỏi phần còn lại của

tâm thức cũng ám chỉ một sự hiểu sai về nguồn gốc của nó. Bóng chỉ tồn tại vì chúng ta muốn cuộc sống theo cách của mình, không sẵn sàng chấp nhận nó như nó vốn là.

Điều này có thể được thấy rõ trong những quan niệm của chúng ta về tốt và xấu cũng như khổ não sinh ra từ sự phân chia. Nếu nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy cái xấu có nền tảng là nhu cầu bảo vệ bản thân khỏi khổ. Khi khổ, chúng ta lùi lại, tách rời, che chắn bản thân trước mọi sự xâm nhập. Sự thù địch, giận dữ, ích kỷ, không thành thật và hầu hết những tính chất “tiêu cực” khác là kết quả của việc cô lập bản thân. Chúng ta nghĩ cách chữa lành là cố gắng giữ mọi thứ không chạm đến mình, như thể việc gia cố thành lũy trước các cuộc tấn công. Thế giới giống như chống lại chúng ta. Nó là ánh sáng chống lại bóng tối. Chúng ta trở thành kẻ thù tệ nhất của chính mình.

Khi hiểu ra từ việc suy ngẫm về cái chết, chúng ta có thể sử dụng một chiến lược khác để giành lại bản chất của mình và bắt đầu quá trình chữa lành. Bài học này không giới hạn ở người sắp qua đời; thông điệp cũng thích hợp không kém cho người khoẻ mạnh. Sự hoà giải cần thiết là cả hai phía của tính cách cùng tồn tại trong tính toàn vẹn của tâm thức. Giống như bệnh nhân sắp qua đời chữa lành tâm hồn mình bằng cách không còn chiến đấu chống lại cái chết, chúng ta cũng cần dừng cuộc vật lộn mà mình đã tạo ra trong tưởng tượng. Khổ chấm dứt khi



chúng ta hiểu ra rằng bất kỳ phần nào của tính cách bị phủ nhận, chúng ta cũng giảm thiểu tính người. Vấn đề không phải là tốt hay xấu mà là trọn vẹn và toàn thể. Chúng ta có tất cả, sao không là tất cả? Bất cứ trạng thái nào kém hơn cũng khiến *bóng* chi phối từ sau hậu trường.

Tám phẩm tồn tại được dệt nên từ nhiều sợi. Tính cách của chúng ta thể hiện toàn bộ những khía cạnh tinh thần lộ ra trong mỗi khoảnh khắc. Chúng ta chỉ là *những gì chúng ta là* ngay lúc này, không hơn không kém. Không khía cạnh nào khác của nhân cách ẩn núp trong hậu trường để chờ cơ hội kiểm soát, vì khía cạnh khác ấy cũng là một phần cuộc đời ta ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Mọi thứ có thể được xử lý ở đây và bây giờ. Trở nên toàn vẹn tức là tôn trọng tất cả những gì biểu lộ trong hiện tại. Một khi làm được điều này, năng lượng dùng để duy trì sự phân chia sẽ được dùng cho những nỗ lực sáng tạo. Cuộc sống và cái chết trở về với sự thống nhất ban đầu của chúng.

Kendall là một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt đang vật lộn với chính lịch sử của mình. Ông đã ngược đãi vợ và con gái cả về thể xác lẫn tinh thần trong phần lớn đời sống chung của họ. Kendall đã nghiện rượu bốn mươi năm. Theo sự chỉ dẫn của bác sĩ nhằm tránh rắc rối, ông vẫn được uống rượu trong suốt thời gian mắc bệnh. Khi ông biết rằng mình sắp chết, gia đình thường xuyên nghe tiếng

ông thẫn thức một mình trong phòng. Ông ghét con người ông, sống với cảm giác tội lỗi và sợ hãi về tính khí và sự cuồng bạo của mình. Kendall dành những buổi dài cầu nguyện để có sự tha thứ từ Thượng đế. Ngay khi làm như vậy, ông vẫn nổi cơn thịnh nộ nếu gia đình phạm một lỗi đơn giản trong việc chăm sóc ông. Những cơn bùng phát như vậy càng đẩy ông tới chỗ dần vật bản thân.

Điều ngoài dự tính là Kendall bất ngờ rơi vào một cơn hôn mê sâu. Mọi người nghĩ ông sắp mất và đã thực hiện mọi việc cần thiết. Ba ngày sau, ông tỉnh dậy, hoàn toàn tỉnh táo. Sau một thời gian ngắn, những người biết ông đều nhận ra một thứ gì đó đã thay đổi. Sự giận dữ đã biến mất, ông có vẻ thư thái hơn và ít chỉ trích bản thân hơn. Khi hỏi ông về những khác thường này, ông nói đã mệt mỏi vì ghét chính mình. Ông nói ông đã phải tập hợp tất cả các phần trong con người ông lại để đối mặt với cái chết.

Nói như Abraham Lincoln, “Một tâm trí tự phân chia chính nó thì không thể đứng vững”. Kendall hiểu rằng kể cả khi không có thêm gánh nặng căm ghét bản thân, ông đã gặp đủ khó khăn của việc đối mặt với cái chết. Ai biết điều gì đã xảy ra với ông trong thời gian hôn mê? Quan trọng là ông đã ra khỏi trạng thái mơ màng ấy với một cảm giác rõ nét về sự hợp nhất của bản thân và *bóng* giảm đi.

Cái chết dạy chúng ta rằng chúng ta sẽ không bị sự xấu xa nuốt chửng nếu cho phép mặt xấu được chia

sẽ thời gian và không gian với mặt tốt. Chúng ta thấy sự mãn nguyện biểu lộ ở nhiều người cận kề cái chết. Thông điệp của họ là, tính thiện cơ bản nằm trong sự toàn vẹn của chúng ta, không phải trong cuộc vật lộn chống lại cái xấu. Tính thiện nổi lên từ sự vắng mặt của mâu thuẫn thì không có đối cực. Khi một thứ gì đó chứa đựng mọi điều, không thể có sức mạnh nào ở vị thế đối chọi với nó. Nó tồn tại trong trạng thái hợp nhất, không có đối cực.

SUY NGẪM: Bóng

Hãy suy ngẫm về sự đa dạng của hành vi và cảm xúc trong bạn và thấy rằng trước mọi tin tức, bạn có thể nói, “Đó có thể là mình”. Với những điều kiện ra đời và hoàn cảnh sống tương tự, bạn có thể là kẻ trộm, người nghiện ma túy, người bị AIDS hoặc người vô gia cư. Hãy suy ngẫm về phạm vi cảm xúc của bạn, thấy chúng có thể thất thường hoặc tùy thuộc hoàn cảnh như thế nào. Nếu bạn bị kích động đúng lúc, liệu có bất kỳ hoạt động hay cảm xúc nào vượt quá khả năng cảm nhận, suy nghĩ hay bộc lộ của bạn không?

Hãy nghĩ về những người quen của bạn đã ân cần và hành xử với ý tốt. Hãy thấy việc quan tâm và mở lòng với họ dễ như thế nào. Bây giờ hãy nghĩ tới những điều xấu ác của họ. Hãy xem trái tim bạn khép lại ra sao trước điều xấu ác và nhận ra rằng trái tim họ cũng khép lại. Chính từ khổ não của bản thân

nên họ hành động, và họ kéo dài khổ não ấy trong một phản ứng dây chuyền khiến trái tim bạn giờ đây cũng đóng kín. Hãy cảm nhận năng lượng bạn phải dùng vào việc giữ những người ấy tránh xa cuộc đời mình. Bạn có thể bắt đầu mở lòng với cả những nỗi khổ ải như thế không? Bạn có thấy những người như thế cũng xứng đáng nhận được sự quan tâm của bạn không, dù họ đáng bị trừng phạt?

Hãy suy ngẫm về cường độ và tính chất hay thay đổi của đời sống cảm xúc. Cảm xúc không phải là tình trạng tĩnh tại, mà là những trạng thái tinh thần luôn thay đổi. Thực ra, điều gì được chứa đựng trong một cảm xúc gọi là hạnh phúc? Nó thường kéo dài bao lâu? Cần có những điều kiện gì để hạnh phúc biểu lộ? Bạn có sự kiểm soát đến mức nào đối với những cảm xúc của mình?

Hãy chọn bất cứ thái độ hay cảm xúc nào bạn thường trải qua, chẳng hạn sân hận hoặc ham muốn. Hãy cố gắng để ý sự thất thường về cường độ của trạng thái tinh thần ấy. Ví dụ, nếu bạn chọn sân hận, hãy nhận biết những cảm giác khó chịu, vỡ mộng, bức dọc, thù địch, thịnh nộ. Hãy để ý xem bạn có quan hệ thế nào với những biến đổi trong hoạt động này. Khi nào bạn mất khả năng tự nhận biết? Những cảm giác ấy có khó chịu không? Bạn có đồng nhất với mọi khía cạnh của cảm xúc hay chỉ một phạm vi nhất định trong cường độ của nó? Hãy cảm nhận phần khó chịu nhất của cảm xúc. Liệu bạn có thể cho phép nó nằm



trong sự nhận biết của bạn nhưng không bộc phát?

Hãy suy ngẫm về ý kiến của Carl Jung rằng ông ta là toàn bộ còn hơn chỉ là tốt. Điều này có nghĩa là gì? Hãy nghĩ về thời điểm bạn tự cho mình là đúng. Bạn cảm thấy như thế nào? Có phải bạn có cảm giác tách rời khỏi người khác? Khi tự thấy mình là đúng, nó đã dẫn đến những hậu quả gì? Hãy suy ngẫm về ý nghĩa của việc trở nên toàn thể và trọn vẹn, không nhấn mạnh bất kỳ tính chất nào.

Hãy chọn một phẩm chất cá nhân khiến bạn tự hào, ví dụ lòng tốt, sự khiêm tốn hoặc dũng cảm. Chọn một phẩm chất mà bạn đồng nhất mình, một phẩm chất tạo nên một tuyên bố rõ ràng về việc bạn là ai. Bạn cảm thấy thế nào khi phẩm chất ấy tự thể hiện trong hành động? Hãy nhìn vào đối cực của nó: sự giận dữ, kiêu ngạo hay yếu đuối của bạn. Bạn cảm thấy thế nào khi tính chất đối cực này nổi lên? Hãy quan sát sự trỗi dậy và tan đi của cả hai trạng thái. Sau đó hãy thử loại bỏ hoàn toàn tính chất đối cực. Quan sát xem điều gì xảy ra qua thời gian. Việc ấy có khả thi không? Điều gì xảy ra cho tính chất đối cực khi bạn cố loại trừ cái xấu? Điều này nói gì với bạn về bản chất của tâm thức?

Hãy suy ngẫm về các đối cực, xem cái nọ định nghĩa cái kia như thế nào. Làm sao bạn biết rằng phía này tồn tại khi không có phía kia? Bạn có thấy cặp đối cực ở trong một thể liên tục thay vì như hai thứ tách rời không? Hãy lấy bất kỳ cặp nào, ví dụ xứng

đáng và không xứng đáng, dễ ưa và khó ưa. Bạn sẽ đặt bản thân ở đâu trong một thể liên tục giữa hai đối cực? Hãy suy ngẫm về nỗ lực để duy trì tính dễ ưa hoặc cảm thấy mình xứng đáng khi cuộc sống bên trong của bạn luôn thay đổi.

Hãy chọn bất kỳ cặp đối cực nào và khảo sát chúng. Ví dụ, quan sát những khuynh hướng của bạn đối với sự chân thật và giả dối, rộng lượng và ích kỷ, sáng tỏ và mê lầm. Hãy nghiên cứu cả hai khuynh hướng, xem bạn tìm cách củng cố khuynh hướng này và diệt trừ khuynh hướng kia như thế nào. Hãy liên tục nhắc nhở bản thân về tính tương đối của chúng: bất kể bạn ở đâu trên thang đo, luôn có mức độ cao hơn. Bạn có bao giờ đủ tử tế hay rộng lượng? Có bất kỳ sự thư thái hay mãn nguyện nào khi bạn đánh giá bản thân theo cách này không? Thay vì cố gắng củng cố một thứ trong cặp đối cực, hãy đưa cả hai vào bản thân. Đưa cả sự cố gắng của bạn vào nhận biết. Hãy thấy toàn bộ thang đo, không phán xét bản thân dựa vào sự hiện diện hay vắng mặt của bất kỳ tính chất nào. Sau đó hãy bước ra khỏi thang đo và để cho mọi đánh giá tự kết thúc.



5 | LÀM NGƯỜI

Thực ra, việc làm người không đòi hỏi bất kỳ suy xét, rèn luyện, chuẩn bị, kế hoạch, nghiên cứu, nỗ lực đặc biệt gì. Nó nên tự nhiên, thanh thoát, không có đắn đo hay cân nhắc. Nếu hành động của bạn đòi hỏi một cố gắng gò bó, bạn không thật sự là một con người. Bạn chỉ đang cố gắng theo hướng ấy.

JAE JAH NOH, BẠN CÓ THẤY ĐIỀU TÔI THẤY?

Một khi bắt đầu thừa nhận *bóng*, chúng ta hiểu nỗi sợ *bóng* đã khiến mình bị kìm kẹp trong ảnh hưởng của nó và chia cắt khỏi tính sáng tạo ra sao. Chúng ta đã dành rất nhiều thời gian cố gắng đáp ứng những kỳ vọng của người khác và bảo vệ bản thân khỏi những chỉ trích. Chúng ta cố chỉ bộc lộ những phần của con người mình mà chúng ta muốn người khác biết. Khi *bóng* được đưa ra ánh sáng và được thấy như một phần nội tại trong con người mình, chúng ta có thể vứt bỏ những phòng thủ và sống cuộc sống của một con người trọn vẹn. Toàn bộ dải cảm xúc được mở ra

với chúng ta, trái tim chúng ta trở nên nhạy cảm và quan tâm hơn.

Ở mọi nơi, chúng ta đều thấy bằng chứng của cuộc vật lộn để đi đến chấp nhận bản tính con người. Xung quanh chúng ta tràn ngập những thông tin về việc làm thế nào trở nên tự nhiên. Các nhà trị liệu tâm lý và các bậc thầy tâm linh hướng dẫn chúng ta cách trở nên toàn thể và trọn vẹn. Tính tự nhiên là từ thông dụng để quảng bá nhiều loại sản phẩm. Những hội thảo tập trung vào việc khám phá các năng lực tự nhiên. Chúng ta tiếp thị nhiệm vụ thành con người tự nhiên như thể nó là một món hàng.

Hầu như bất kỳ ai cũng quan tâm tới việc trở nên tự nhiên và sáng tạo. Chúng ta trau dồi những phẩm chất này giống như một dự án phát triển bản thân, thông qua nỗ lực và bền bỉ. Chúng ta bắt mình tuân thủ những kỷ luật tinh thần gắt gao. Nhưng ngay cả bằng cách ấy, chúng ta vẫn đứng xa một bước khỏi tính tự nhiên thật sự.

Có một cuộc phỏng vấn với một diễn viên hài kịch tiếng tăm, người nổi tiếng vì khả năng bắt chước giọng nói. Chỉ có điều anh ta không bao giờ nói bằng giọng của chính mình. Mỗi khi được hỏi, anh ta sẽ nhại giọng của một ai đó. Cuối cùng, người phỏng vấn đề nghị diễn viên hài kịch trả lời bằng giọng của chính mình. Diễn viên cố tìm cách nói tự nhiên, nhưng rốt cục đáp rằng anh không chắc âm thanh nào là của mình. Quả là bi kịch khi một người không biết giọng của chính mình.

Nhưng nhiều người trong chúng ta từ lâu cũng đã đánh mất nhiều phần trong tiếng nói riêng. Có khi chủ ý, có khi vô tình, chúng ta đã cho phép một số mảnh nhân cách của mình bị tách rời khỏi tâm thức. Chúng ta đã học cách thay đổi bản thân để phù hợp với những kỳ vọng của người khác. Ý tưởng này thâm nhập quá sâu đến nỗi chúng ta bắt đầu mất phương hướng trong nhận thức về nền tảng tồn tại của mình. Qua thời gian, hình ảnh thay thế trở thành mối quan hệ của chúng ta với thế giới, và chúng ta chỉ còn lại sự trống rỗng và là một con người rất khác với con người tự nhiên của chúng ta. Nhu cầu làm hài lòng người khác khiến chúng ta không còn ý niệm về tiếng nói riêng của bản thân.

Một số người tin rằng nếu mở cánh cửa tiếp nhận nhân tính, chúng ta sẽ bị chôn vùi bởi những say mê, thèm khát, giận dữ và sợ hãi. Chúng ta cho rằng tự nhiên có nghĩa là để bản thân buông xuôi và hành xử giống như thú hoang. Chúng ta sợ sự mất kiểm soát và sợ một xã hội không có trật tự. Nhưng tính tự nhiên không phải là chiều theo bản năng; nó là thành thật với chính mình. Nó có nghĩa là can đảm đối diện mọi khuynh hướng, học từ chúng, hành xử từ sự sáng tỏ. Chẳng nào còn giả vờ rằng những phần nhất định của bản thân không tồn tại, chúng ta còn nằm trong ảnh hưởng của *bóng*.

Cốt lõi của việc giả vờ là người khác, không phải con người thật của mình, là cảm thấy mình vô giá trị.

Tính tự nhiên trở nên không quan trọng bằng việc duy trì một hình ảnh để tự bảo vệ. Vì có hình ảnh tồi tệ về bản thân, chúng ta kiểm duyệt mọi hoạt động của mình. Khi gặp ai đó, chúng ta căn cứ vào lý giải của mình về những kỳ vọng của người đó rồi áp đặt cho mình cách ứng xử, sau đó tự phê phán vì không đáp ứng những chuẩn mực lý tưởng mà chính mình đặt ra. Tiếp theo là một độc thoại bên trong để đánh giá phản ứng của người khác, rồi tùy theo đó phán xét hành vi của mình. Chúng ta không bao giờ thật sự chất vấn hình ảnh này; vì mang một nhận định tầm thường về bản thân, chúng ta buộc mình là bất kỳ ai khác ngoại trừ là chính mình.

Diễn viên kịch câm tài danh Marcel Marceau thực hiện một vở kịch ngắn trào phúng tên là “Người làm mặt nạ”. Vở kịch mở đầu với việc người làm mặt nạ tạo ra những mặt nạ cười và khóc. Ông thay đổi nét mặt để biểu hiện những mặt nạ khác nhau đang được đeo thử. Sau khi đeo vào gỡ ra nhiều mặt nạ, một cái mặt nạ cười bất ngờ bị dính vào mặt ông. Ông tuyệt vọng cố dứt nó ra, còn khán giả thấy một khuôn mặt cười nhăn nhó trên một cơ thể vùng vẫy với nỗi đau của việc xé rách da thịt. Cuối cùng, người làm mặt nạ có thể bóc cái mặt nạ cười khỏi mặt mình, để lộ nỗi đau khổ và sợ hãi bên trong.

Nhiều người trong chúng ta cảm nhận được nỗi đau khi phải che giấu khuôn mặt tự nhiên của mình bằng vẻ ngoài mà xã hội đòi hỏi. Vì lý do nào



dó, chúng ta đã học được cách từ bỏ con người thật của mình và thể hiện dáng điệu phù hợp nhất với hoàn cảnh. Chúng ta phải tỏ ra hạnh phúc ở một bữa tiệc, tỏ ra u sầu ở một đám tang, tỏ ra nghiêm túc trong một cuộc họp. Theo những tình huống khác nhau, con người thật của chúng ta bị mất đi trong sự xáo trộn. Đôi khi chúng ta thấy mình cười khi muốn khóc, thấy mình ngã lòng khi không có lý do hiển nhiên nào để phiền muộn. Chúng ta đã dành quá nhiều thời gian tuân theo những mệnh lệnh của hoàn cảnh đến nỗi quên mất con người thật sau lớp mặt nạ.

Chúng ta muốn tự nhiên, nhưng lại không muốn là chính mình. Chúng ta đã lớn lên với ý tưởng rằng có gì đó vốn dĩ đã sai trong bản thân. Nhưng làm thế nào có thể tự nhiên nếu không là chính mình? Mâu thuẫn này chẳng có vẻ gì khiến chúng ta do dự. Chúng ta dành một lượng thời gian và tiền bạc khổng lồ vào cả việc cải thiện bản thân lẫn đánh bóng hình ảnh. Càng dành nhiều năng lượng tìm kiếm một nhân cách tốt hơn, chúng ta càng dành ít chú ý cho vấn đề thật sự, đó là thiếu khả năng chấp nhận bản thân.

Làm người là tình cảnh của chúng ta và nó không đòi hỏi bất kỳ sự phát triển bổ sung nào. Chúng ta chỉ cần cởi mở với con người thật của mình. Tính tự nhiên vốn có trong việc sống; nó là quyền lợi của chúng ta. Chúng ta có thể phớt lờ hoặc trốn tránh

nó, nhưng nó luôn chờ để giành lại vị thế. Giống như người làm mặt nạ, chúng ta thường phủ những lớp giả vờ lên tính cách tự nhiên. Những lớp này là sự phòng thủ của chúng ta trước sự xâm nhập không mong muốn. Chúng không chỉ giữ người khác ở một khoảng cách, mà còn khiến chúng ta trở thành người lạ với chính mình. Chúng ta bảo vệ mình khỏi những gì mình sợ trở thành. Chúng ta đã sống với hành vi này quá lâu đến nỗi quên mất nó đang bảo vệ mình khỏi cái gì.

Người sắp qua đời có thể dạy gì cho chúng ta về việc khôi phục tính toàn vẹn? Khoảnh khắc trước cái chết là khoảnh khắc không thể giả vờ. Nó buộc chúng ta nhìn thẳng vào mình. Chúng ta không thể đưa gì thêm vào khoảnh khắc đó. Nó lột bỏ mọi lớp mặt nạ cho đến những điều cốt tuỷ trần trụi nhất.

CHẾT NHƯ MỘT CON NGƯỜI

Cách duy nhất để hoà hợp bản thân với quá trình lâm chung là trở nên hoàn toàn mang tính người trước cái chết. Tất cả những hy vọng và kỳ vọng cuối đời của chúng ta quy về điều này. Chúng ta có thể chết tự nhiên chỉ khi nào như một con người. Việc đi vào cái chết sẽ không dễ dàng khi chúng ta cố gắng duy trì những vẻ ngoài và việc trang điểm hình ảnh bản thân. Cái chết buộc chúng ta trở lại với chính mình. Sự sáng suốt trước cái chết cũng có thể áp dụng hiệu

quả vào cách chúng ta sống. Thông điệp cho một cuộc sống sáng suốt và một cái chết lành mạnh là như nhau.

Có câu chuyện Thiền về một *roshi* (lão sư, một vị thầy thành tựu trong truyền thống Thiền) sắp mất vì ung thư dạ dày. Một môn sinh đến chỗ roshi và hỏi ngài đã chuẩn bị cho cái chết chưa. Roshi nói không cần chuẩn bị gì cả. Môn sinh lại hỏi roshi sẽ chết như thế nào. Roshi ôm bụng và lăn lộn trên sàn, rên rỉ vì đau đớn. Sau đó, ông trở lại ghế và nhìn môn sinh xem người đó đã hiểu chưa.

Lão sư đang nói tới sự thiếu chuẩn bị cần thiết cho việc làm người. Không có cách chết đúng, cũng không có nhân cách hoàn hảo để chúng ta phải noi theo. Chỉ là con người mình vốn là với tất cả những khiếm khuyết, để cái chết mang chúng ta đi theo cách của nó - đó là tất cả những gì chúng ta có thể làm. Đối với một số người, điều đó có nghĩa là cảm thấy sợ hãi, chán nản và đau buồn. Người khác thì khóc vì giận dữ và thịnh nộ. Chúng ta thể hiện cái chết như thế nào là không quan trọng vì quá trình ấy sẽ dẫn chúng ta theo bất kỳ cách nào nó biểu lộ. Điều quan trọng là từ bỏ những suy nghĩ mình nên như thế nào, buông xuôi vào sự trọn vẹn của nhân tính.

Nhiều người do những niềm tin tôn giáo nên có các ý tưởng cố định về sự chết. Khi bị buộc đương đầu với cảm xúc vây quanh cái chết, một số gặp gỡ cái chết và quá trình lâm chung bằng ý tưởng hơn là

bằng nhân tính tự nhiên. Niềm tin của bệnh nhân can thiệp vào nhân tính ấy. Họ hành xử mặc định theo những ý tưởng về chết như thế nào thay vì để mình cảm nhận sự rõ ràng của mất mát. Họ bác bỏ những cảm nhận của mình, xem chúng là sai hoặc không thích hợp. Điều này dẫn tới xung đột nội tâm dữ dội vì cái chết sẽ không cho phép họ bỏ qua những phản ứng cảm xúc. Nó liên tục buộc cảm xúc trở lại với nhận thức của họ.

Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt là người theo Kitô giáo Chính thống. Edward tin Kinh Thánh theo nghĩa đen và sẽ trích dẫn mỗi lần tôi tới thăm. Nhiều lần ông bảo tôi rằng ông sẽ tới thiên đường, và Thượng đế mong ông hạnh phúc với viễn cảnh ấy. Thậm chí nỗi sợ hãi của ông cũng được nhìn nhận trong khung cảnh đức tin. Ban đêm, Edward gặp những ác mộng về cái chết của mình, và sáng hôm sau, ông trích một dòng trong Kinh Thánh về việc bị cám dỗ bởi ma quỷ trước viễn cảnh đời sống vĩnh hằng. Khi bệnh tình của Edward trở nên xấu hơn, tôi có thể cảm thấy nỗi thống khổ của ông tăng lên bất kể những cố gắng vô vọng theo hướng ngược lại.

Ở một lần ghé thăm, tôi hỏi Edward tình yêu của ông dành cho gia đình có phải là một món quà từ Thượng đế không. Ông gật đầu. Rồi tôi hỏi liệu Thượng đế có muốn ông thừa nhận tình yêu này trước khi tới thiên đường không. Ông đồng ý, cho gọi vợ con đến. Edward bắt đầu nói cho gia đình biết ông yêu họ

đường nào, ông sẽ rất nhớ họ ra sao. Ông mở lòng với nỗi đau buồn của mình rồi gục xuống nức nở. Bằng cách để nỗi đau rất con người trở thành một phần của sự chết, Edward đã có thể chấp nhận quá trình chết tốt hơn.

Chúng ta kết nối với Thượng đế thông qua nhân tính, không phải thông qua niềm tin. Làm người và sợ chết không phủ nhận sự hứa hẹn của thiên đường; thực tế, chỉ khi khôi phục nhân tính tự nhiên, chúng ta mới có thể buông mình vào cái chết và tìm thấy thiên đường. Khi phóng chiếu những ý tưởng của bản thân vào khái niệm thiên đường, chúng ta tạo ra một chia cắt bất tận giữa thiên đường và trần thế; ngược lại, khi hoà mình vào sự thật đã được xác định của con người, chúng ta giải phóng bản thân khỏi những ý tưởng gây đau khổ, nghỉ ngơi trong sự mãn nguyện của trái tim. Thông qua trái tim, chúng ta học hỏi và phát triển sâu hơn vào nhân tính, tự do đi qua nỗi sợ đã khiến mối quan hệ của chúng ta với cái chết trở nên cứng nhắc và thiếu tính người.

Một số cái chết khó khăn nhất tôi từng chứng kiến lại là của những người định nghĩa cái chết như một trải nghiệm tâm linh. Theo những cách khó thấy, định nghĩa tâm linh của họ làm họ xa rời trải nghiệm thực tế. Họ nghĩ họ nên yên lặng hơn, bình thản và trấn tĩnh hơn. Nhưng bên trong, tâm trí họ đang gào thét khi cố giả vờ điềm tĩnh trước viễn cảnh lia đời. Sự thanh bình giả tạo này có ích lợi gì trước

cái chết? Cái chết không bị đánh lừa. Nó sẽ buộc tâm trí chúng ta la hét.

Nếu tự lừa dối, chúng ta sẽ chịu đau khổ. Nếu thành thật đón nhận những gì đang xảy ra, chúng ta có thể kết thúc sự đầy ải và sinh ra một lần nữa vào nhân tính tự nhiên. Sự thiếu thành thật với chính mình không thể qua mặt cái chết. Khi đương đầu với cái chết, mọi phù phiếm và kiêu ngạo của chúng ta tan biến. Cái chết không cho phép chúng ta mang theo hành lý dư.

Chúng ta không thể mang theo cái tôi đã biết vào nguồn gốc của mọi điều chưa biết. Cái đã biết không thể nắm bắt cái chưa biết. Cách duy nhất để thật sự gặp gỡ cái chết là trở thành chính điều chưa biết. Việc này đòi hỏi sự tự nhiên: chúng ta phải thoát khỏi mọi dự đoán về cái chết, cả tốt lẫn xấu. Nếu không, cái chết vẫn là một vũ trụ song song, luôn bị sợ hãi và không bao giờ được hiểu. Nếu muốn có một cái chết thanh thản, chúng ta phải ra khỏi thế giới này giống như khi đi vào, với một tâm hồn giản dị và tự nhiên.

Trở nên hoàn toàn là con người khi chết không có nghĩa là chết không có khó khăn. Nó không có nghĩa là đầu óc trống rỗng và gương mặt bình thản. Nhân tính yêu cầu chúng ta buông bỏ các ý tưởng, buông bỏ những suy nghĩ khiến chúng ta cách xa nhân tính tự nhiên của mình. Chúng ta không còn vật lộn chống lại quá trình đó vì đã điều chỉnh bản thân hoà hợp với vận hành của sự vật.

NHẦM VÀO NỖI SỢ

Ác cảm của chúng ta với cái chết được quyết định bởi những phương thức nhỏ nhất mà chúng ta dùng để né tránh các hoàn cảnh không vừa ý trong cuộc sống. Như thế khi đối mặt với cái chết, cả một lịch sử trốn tránh những điều khó chịu bị ép nổi lên bề mặt. Lý do chính để chúng ta né tránh hoàn cảnh là sợ gặp điều chưa biết. Chúng ta không chắc hoàn cảnh sẽ như thế nào, vì vậy lần trốn theo một hướng đã biết và an toàn, nhưng khi sắp chết, chúng ta không thể thay đổi diễn biến để làm quá trình an toàn hơn. Lần này, không có chuyện quay mặt khỏi điều chưa biết. Cái chết tạo ra một sự đương đầu tồi tệ với nỗi sợ điều chưa biết. Trong quá trình lâm chung, chúng ta phóng chiếu ký ức về những hoàn cảnh đáng sợ khác trong đời vào cái chết. Cái chết trở thành mục tiêu cho những sợ hãi đã tích tụ suốt cuộc đời.

Ruth là một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt đã sống sót sau Thế chiến II. Bà là một người dịu dàng, nói năng thẳng thắn và chân thật. Ruth bị ung thư gan, và khi bệnh diễn biến nặng gây ra cảm giác khó chịu ngày càng tăng, bà đề nghị được chọc hút vùng ứ nước. Ruth trở nên rất bồn chồn khi bác sĩ chuẩn bị kim, rồi rơi vào những hồi tưởng sống động về thời gian bị cầm tù và tra tấn ngày xưa. Điều này biến thành nỗi khiếp sợ cực độ khi mũi kim đi vào vùng bụng. Điều dưỡng viên ở bên Ruth trong suốt quá

trình và liên tục nói nhẹ nhàng, “Bà ở đây, Ruth. Không phải bà ở trại tập trung. Hãy ở đây với tôi. Đừng đi tới nơi đó. Hãy trở lại, ở đây với tôi”.

Khi sắp mất, chúng ta không được bảo vệ tốt về mặt tâm lý như bình thường. Có lẽ năng lượng thường duy trì những cơ chế bảo vệ đang được dùng để xử lý cái chết. Như trong ví dụ về Ruth, những ký ức quá khứ không được tách rời và phân biệt với khoảnh khắc hiện tại nữa. Quá khứ và hiện tại có vẻ tuôn chảy cùng nhau trong mối quan hệ liên mạch với thời gian và trong một dòng tâm thức duy nhất. Những khoảnh khắc chứa đựng sự hối tiếc và hổ thẹn của lịch sử cá nhân bất ngờ hiện diện và có vẻ hoà trộn vào tư duy hiện tại. Khi những ký ức từ vô thức bắt đầu nổi lên, mọi thứ trở nên hiện rõ. Nhiều nỗi sợ hãi của chúng ta thoả mái tuôn trào từ *bóng* vào ý thức. Rốt cuộc chúng ta phải xử lý những vấn đề đã không được lưu tâm suốt cuộc đời trong khi không có những bảo vệ thông thường.

Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt mà tôi đã hỗ trợ một vài tháng là Anthony, mười lăm năm trước bị chẩn đoán ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn cuối. Ở thời điểm chẩn đoán, bệnh đã di căn nhiều nơi nên ông chỉ còn vài tuần để sống. Anthony quyết định tới gặp một người chữa bệnh bằng đức tin nổi tiếng trong vùng. Người chữa bệnh bằng đức tin nhìn ông và nói, “Có một người bị ung thư tuyến tiền liệt đang ngồi ở đây tới nay. Hãy đứng lên và ông sẽ được chữa

lành". Anthony nói khi ông đứng dậy, cơ thể ông tràn đầy ánh sáng. Ngày hôm sau, ông trở lại gặp bác sĩ, và bác sĩ kinh ngạc thấy ông có vẻ hoàn toàn khỏe mạnh. Anthony bị chinh phục đến nỗi ông bắt đầu làm chứng nhân cho những người chữa lành bằng đức tin khác. Ông làm vậy trong mười bốn năm. Đến khi ông bắt đầu cảm thấy ngày càng yếu và trở lại bệnh viện để được thăm khám. Bác sĩ lại thấy khối u ung thư. Nhưng Anthony đã đồng nhất mình với một nhân dạng không có ung thư; ông không tin vào chẩn đoán và bảo mọi người rằng mình bị bệnh tim. Tôi có thể cảm nhận cuộc chiến bên trong ông khi ông nỗ lực duy trì đức tin trước nghịch cảnh. Vài tháng sau, cáo phó của Anthony viết rằng ông đã mất vì suy tim. Điều này thật khó giải thích.

Đôi khi chúng ta trở nên quá ám ảnh với một vai trò nào đó của bản thân đến nỗi không cho phép hình ảnh ấy thay đổi. Chúng ta cảm thấy mình bớt là một con người khi phải từ bỏ những khía cạnh quan trọng trong nhân dạng của bản thân. Anthony khó lòng chịu đựng được cái chết của mình vì ông không chấp nhận có bệnh ung thư. Ông quan tâm đến việc giữ gìn vai trò của mình hơn là tin vào khả năng thích ứng và nhân tính tự nhiên.

Khi chúng ta sắp chết, những mảnh hình ảnh bản thân liên tục rơi đi. Công việc, nhân dạng giới tính, vai trò người cha hay người mẹ, vợ hay chồng, người yêu hay bạn, tất cả đều trở nên không còn chắc chắn. Cái

chết lột bỏ các lớp vỏ cho đến phần cốt tuỷ trần trụi của việc làm người, nhưng chúng ta vẫn trọn vẹn về nhân tính. Tất cả những vai trò của chúng ta trong cuộc sống chỉ là các lớp vỏ che phủ tính người. Mỗi vai trò giới hạn chúng ta vào hành vi thích hợp với vai trò đó. Khi sự đồng nhất với một vai trò đủ mạnh, chúng ta ít có không gian để kết nối với những gì nằm ngoài nó. Thời gian trôi qua và số vai trò tăng lên, không gian hoạt động của chúng ta thu hẹp, tự do giảm đi. Giống như bãi cỏ co hẹp lại khi chúng ta kéo những hàng rào vây quanh mình vào gần hơn. Chúng ta bị chính những định nghĩa về bản thân dồn vào góc.

Là con người một cách trọn vẹn nghĩa là hiểu tác động của nỗi sợ. Nỗi sợ dồn ứ ở những lĩnh vực của cuộc sống mà chúng ta không có sự sáng tỏ. Đôi khi, nó chỉ ra nơi chúng ta cần chữa lành. Ví dụ, nếu chúng ta sợ sự cô đơn hay sợ giao ước trong tình cảm, nỗi sợ dẫn dắt chúng ta phát triển trong những lĩnh vực ấy. Giả dụ chúng ta có một lịch sử các mối quan hệ không đủ gần gũi. Khi bắt đầu yêu và cảm thấy nỗi sợ giao ước đẩy mình ra xa, thay vì làm theo thói quen cũ và lẩn trốn sự gần gũi, chúng ta có thể sử dụng nỗi sợ như một dấu hiệu. Nỗi sợ gợi ý cho chúng ta hãy tỉnh táo vì chúng ta đang tiến đến một ranh giới của sự phát triển. Khi được sử dụng theo cách này, nỗi sợ trở thành công cụ cho sự phát triển hơn là một hạn chế.

Như câu chuyện sau đây cho thấy, cùng nỗi sợ chỉ thôi chúng ta trong cuộc sống có thể theo chúng ta

vào cái chết. Không có gì đảm bảo rằng chúng ta sẽ hiểu được những sợ hãi của mình hoặc chấm dứt nỗi sợ hoàn toàn chỉ vì trái tim ngừng đập. Biết đâu sau cái chết, chúng ta sẽ đối diện cùng nỗi sợ như trước. Đôi khi chúng ta nghĩ cái chết là một sự ngơi nghỉ khỏi những gánh nặng của cuộc sống, nhưng có thể nó chỉ là sự thay đổi bề ngoài, còn quá trình bên trong vẫn tiếp diễn. Biết đâu cái chết sẽ lại thách thức những hình ảnh về bản thân của chúng ta từ một góc độ mới, khi chỉ có thần thức, không có thể xác.

Edna bị chẩn đoán tâm thần phân liệt, nằm trên giường trong tư thế như bào thai, cần nhân khi có ai tới gần. Những nhân viên của nhóm chăm sóc đặc biệt trở nên mệt mỏi với việc bị bà xua đuổi. Edna không phải một bệnh nhân dễ ưa, và những lần các nhân viên chăm sóc đến thăm bà thường ngắn hơn, ít thường xuyên hơn so với những bệnh nhân khác. Tuy nhiên, một nhân viên chăm sóc cố ý ở lại với Edna trong thời gian dài hơn. Cô quỳ bên cạnh giường và nói với bà những từ ngữ trấn an, kết thúc bằng một cái hôn lên má Edna. Dần dần, mối quan hệ phát triển, Edna không còn vùng vẫy khi cô đến thăm bà nữa.

Một đêm, Edna bất ngờ qua đời. Cũng khoảnh khắc ấy trong nhà riêng của mình, cô nhân viên chăm sóc gọi lớn trong giấc ngủ, "Tôi bị lạc. Tôi là ai? Tôi ở đâu? Tôi không tìm được đường trở lại!" Chồng cô bị đánh thức và bật đèn lên. Khi đèn sáng, cô biết Edna

đã mất. Thần thức của Edna dường như đã gặp thần thức của cô, và cô biết rằng ngay cả khi chết, Edna vẫn chìm đắm trong nỗi sợ hãi.

Câu chuyện này có nói rõ tình cảnh của chúng ta hay không cũng không quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta nhìn vào nỗi sợ của mình lúc này, khi đang còn sống, và cứ để mặc cái chết. Từ kinh nghiệm chăm sóc đặc biệt, tôi thấy dường như có một sự liên tục giữa sống và chết. Nếu tận dụng những thách thức mà cuộc sống liên tục đưa lại, chúng ta có thể tạo dựng một thái độ cho sự tồn tại sau khi chết. Một nhân tố chung có vẻ có sẵn cả khi sống lẫn khi chết là tiềm năng phát triển bằng cách nhằm tới nỗi sợ.

Bí ẩn thật sự của đời sống và cái chết là bí ẩn của tâm trí con người. Cái chết cho thấy chúng ta tạo dựng cái tôi như thế nào qua cả một đời sợ hãi và dấn mắc. Toàn bộ những khái niệm, hình ảnh và nhận dạng về bản thân là những khuôn mẫu bám víu, ngăn chúng ta đối mặt với thách thức lớn hơn là trở thành một con người hoàn toàn tự nhiên. Một khi đã hiểu điều này, chúng ta có thể bắt đầu học cách tha thứ cho người khác và chính mình.

SỰ THA THỨ

Nhiều người có lịch sử bị ngược đãi hồi nhỏ. Sự đối xử tệ bạc có lẽ đã tàn phá tâm hồn họ đến nỗi họ không bao giờ hồi phục hoàn toàn khỏi chấn thương

ấy. Tôi đã gặp những người nhiều năm liền xử lý “đứa trẻ quá khứ bên trong”. Ngay cả sau những năm trị liệu và thiền định, sợ hãi và thịnh nộ có thể vẫn tiếp tục. Như lời một người từng là đứa trẻ bị ngược đãi nhận xét, “Nó không bao giờ mất đi hoàn toàn”.

Những trải nghiệm đầu đời này đúng là gây hại cho tâm thức, nhưng một hình thức ngược đãi đi kèm thường làm chúng mạnh hơn. Đó là sự ngược đãi chúng ta gây ra cho chính mình, thậm chí nó còn phổ biến hơn và tác động đến hầu hết chúng ta theo cách này hay cách khác. Những điều người khác gây ra cho chúng ta trong quá khứ định hình tâm lý ghét bỏ mình và thấy mình vô giá trị. Chúng ta bồi thêm vào những đớn đau của thời thơ ấu bằng việc thiếu trắc ẩn với chính mình. Những kinh nghiệm thời thơ ấu bị hạn chế bởi thời gian, còn sự ngược đãi bản thân thì chúng ta mang theo liên tục. Đôi khi chúng ta bắt mình chịu trách nhiệm cho những hoàn cảnh nằm ngoài tầm kiểm soát rồi liên tục sỉ vả chính mình về kết cục của nó.

Một người đàn ông kể về việc vợ ông đã mất năm năm trước vì bệnh Alzheimer. Họ đã kết hôn với nhau được hơn năm mươi năm. Trước khi bà bị bệnh, hai vợ chồng đã hứa với nhau sẽ không ai đưa người kia vào nhà dưỡng lão. Không lâu sau lời hứa này, vợ ông bắt đầu sa sút trí tuệ. Bà không còn nhận ra gia đình; bà thường đi khỏi nhà và không có khả năng tìm được đường về. Một lần, bà suýt làm cháy nhà.

Những đứa con đã lớn của họ và bác sĩ đều khuyên nên đưa bà vào một nhà dưỡng lão. Ông lưỡng lự ưng thuận và đưa bà vào viện dưỡng lão đẹp nhất ông có thể tìm được. Hai tuần sau, bà mất.

Kể đến đây, người đàn ông khóc không kiểm soát được. Ông nói trong năm năm vừa qua, không một ngày nào ông không sống với cảm giác tội lỗi vì phá vỡ lời hứa với vợ mình. Những người khác tỏ ý ủng hộ điều ông đã làm. Một phụ nữ khuyên ông tha thứ cho bản thân thay vì cảm thấy tội lỗi với hành động phá vỡ lời hứa. Người đàn ông không chịu lắng nghe bất cứ lời khuyên nào và nói, “Suốt phần đời còn lại, tôi phải sống với cảm giác tội lỗi vì hành động ấy”.

Chúng ta dường như có khả năng vô hạn trong việc biến mình thành tù nhân của quá khứ. Quá khứ đã cố định nên nó sẽ không tha thứ. Nó sẽ không cho chúng ta cơ hội thứ hai để hành xử khác đi. Quá khứ nói rằng điều hại chúng ta gây ra là không thể sửa chữa được. Chúng ta là tù nhân của hành động và không thể thay đổi. Nhưng cách nghĩ của chúng ta về sự việc có thể thay đổi dấu bản thân sự việc không thể thay đổi.

Cảm giác tội lỗi sinh ra khi chúng ta duy trì một hình ảnh cố định về bản thân từ quá khứ tới hiện tại. Trong cảm giác tội lỗi không có chỗ cho sự cải thiện bản thân hay phát triển, nhưng có rất nhiều chỗ cho sự tự kết án. Hôm qua hoặc năm ngoái, chúng ta làm một điều không khôn ngoan, và hôm nay, chúng

ta khiến trách bản thân vì hành động đó. Nhưng sự việc lúc này không còn như cũ. Có thể chúng ta đã phản ứng rất khác nếu hoàn cảnh ấy xảy ra ngày hôm nay. Tại sao chúng ta cứ lầy lắt trong cảm giác tội lỗi về con người mình từng là? Con người đó đã chết, và bằng cách buông bỏ hình ảnh ấy, để mình là con người của ngày hôm nay, chúng ta có thể trải nghiệm sự tha thứ.

Cách để hiểu cảm giác tội lỗi không phải là phớt lờ hay đè nén nó, mà là phơi mở nó, vượt khỏi nội dung và mối quan hệ của nó với thời gian. Những hành động quá khứ không thể thay đổi được, bởi vậy việc chìm đắm mãi vào những gì mình đã làm khiến chúng ta bị cầm tù trong thời gian bất biến. Vật lộn như vậy chỉ càng củng cố sự trói buộc. Nó là một hình thức khác của ngược đãi bản thân. Những hành động không hoàn hảo là một chỉ báo về tính người của chúng ta. Rất ít hành động chúng ta làm là hoàn thiện về thái độ và phản ứng. Là con người, hầu hết những phản ứng của chúng ta là thiếu sót và cục bộ - nhưng thừa nhận điều này nghĩa là thừa nhận rằng sự phát triển của chúng ta chưa hoàn tất. Chúng ta đã có mặt trên đời này để phát triển một cách cởi mở, không phải để cố trở nên trong sạch theo một tiêu chí cố định.

Khi tha thứ, chúng ta cố gắng tha thứ cho người làm điều sai trái với mình vì cái hại cụ thể họ đã gây ra. Nhưng điều sai trái không bao giờ có thể trở thành

đúng. Sự tha thứ không thể đến bằng cách hướng vào một trường hợp cụ thể. Nó chỉ có thể đến bằng cách tha thứ cho người làm điều sai trái. Chúng ta tha thứ cho họ vì con người là như vậy. Sự tha thứ ấy chỉ có thể xảy ra khi chúng ta đã chấp nhận những khiếm khuyết của chính mình.

Trong vở kịch *Không có lối thoát* (*No Exit*) của Jean Paul Sartre, ba người chết thấy mình ở địa ngục. Địa ngục không phải là môi trường hành hạ như thường được mô tả trong tôn giáo, mà là thái độ không tha thứ cho nhau của những cư dân địa ngục. Ba người này không thể chịu được nhau nhưng không tìm ra cách nào thoát khỏi sự có mặt của những người kia. Câu chuyện cho thấy mỗi chúng ta tạo ra địa ngục trong tâm hồn mình như thế nào. Địa ngục chúng ta tạo ra cho nhau trên trần thế là bằng chứng về những địa ngục riêng tư mà chúng ta tạo ra khi không cho phép bất kỳ sự phạm lỗi nào.

Thông thường, chúng ta không cho phép chính mình là con người có thể sai lầm. Vì có sự khát khe này, chúng ta không muốn tha thứ cho người khác. Trong tâm thức chúng ta ít có chỗ cho sự chấp nhận bản thân, nói gì tới sự tha thứ cho người khác. Càng gây áp lực cho bản thân bằng thứ đạo đức xét nét của mình, sự kết án bản thân càng lớn. Khi nghĩ mình đang đi trên thanh tịnh đạo, chúng ta tạo ra *bóng*, và *bóng* kỳ vọng chúng ta trở thành siêu nhân. Kết quả là sự hổ thẹn, tội lỗi và một tâm thức không tha thứ.

Sự tha thứ chỉ có thể nảy sinh từ nhân tính sâu sắc. Sự tha thứ luôn trỗi dậy từ sự nhân hậu, thứ cho phép chúng ta được sai lầm.

Một trong những sự việc gây đau lòng hồi tôi mới lớn là cái chết của mẹ tôi. Tôi sắp nhập trường ở Ohio, còn cha mẹ tôi đang sống ở Georgia. Thi thoảng, tôi tới Georgia vào kỳ nghỉ và cuối tuần. Trong một chuyến thăm, mẹ tôi bệnh và rất yếu, sốt cao trong hai tuần liền. Bác sĩ chẩn đoán bệnh của bà là cúm. Sau tuần thứ hai, mẹ tôi nghĩ có lẽ bệnh của bà trầm trọng hơn chẩn đoán, và bà đề nghị tôi gọi cho bác sĩ, kể rằng cơn sốt vẫn tiếp diễn. Khi gọi cho bác sĩ, tôi diễn tả vấn đề như là sự lo lắng quá mức của mẹ tôi, và nói nếu cứ bảo bà một lần nữa là bà bị cúm, bà sẽ chấp nhận và không còn cảm thấy căng thẳng. Bác sĩ đồng ý. Tôi truyền đạt lại cho mẹ tôi và quả thật bà trở nên thoải mái hơn. Chuyến đi kết thúc và tôi trở về nhà. Hai ngày sau khi trở về, tôi nhận một cuộc gọi báo tin mẹ tôi đã mất vì viêm phổi.

Tôi biết sống thế nào với sự kiện ấy? Nó thiêu đốt tôi nhiều năm, và tôi đã chỉ trích mình thậm tệ trong khi cố chuộc lỗi theo nhiều cách. Sau những năm cố gắng sửa đổi điều sai trái, tôi thấy việc này không bao giờ có thể thực hiện được. Sự tha thứ bản thân sẽ không đến bằng cách hợp lý hoá hành động của tôi hay đổ lỗi cho bác sĩ. Nó chỉ có thể đến từ sự sáng suốt của thời gian, từ việc quan sát hành động của mình, biết rõ tâm trạng của mình và thấy những kết quả

tệ hại. Đôi khi nó có vẻ chỉ gây thêm mâu thuẫn bên trong. Vì tôi không thể đáp ứng những kỳ vọng của mình về bản thân nên chẳng thể làm gì khác ngoài việc thấu hiểu nguyên nhân của các sai lầm và không ngừng học hỏi từ chúng.

Tôi thấy khi cố gắng học hỏi từ sai lầm, tôi trở nên chấp nhận bản thân hơn. Tôi thấy mình thường làm điều tốt nhất có thể trước những điều kiện nhất định - tâm trạng của tôi, mối quan hệ với người khác, lịch sử quá khứ. Tôi đâu thể làm gì khác ngoài cố gắng học hỏi và bắt đầu lại.

Tất cả chúng ta đều làm điều tốt nhất có thể. Khi thấy được điều này ở người khác, trái tim chúng ta mở rộng. Khi thấy điều này ở bản thân, chúng ta bắt đầu biết tha thứ. Đúng là hành động của chúng ta thường không trọn vẹn và gây đau lòng. Có thể chúng ta bị chìm đắm trong một trạng thái tâm lý ích kỷ, nhưng thường thì đó là toàn bộ những gì mà chúng ta có thể làm. Do hiểu biết hạn chế trong khoảnh khắc ấy, chúng ta không thể hành xử theo cách nào khác. Nhưng nhận ra điều này mới chỉ là khởi đầu của quá trình biết mình.

Qua thời gian, chúng ta bắt đầu nhìn nhận sự việc với nhiều trắc ẩn hơn. Chúng ta bắt đầu trở nên khoan dung. Đối với nhiều người, đây là một việc khó, vì vậy chúng ta hình thành sự khoan dung đối với chính sự khoan dung. Chúng ta thừa nhận các định kiến. Nói "tôi không nên như thế" chẳng qua chỉ áp đặt thêm sự không khoan dung trong tâm trí. Thay

vì vậy, chúng ta có thể thừa nhận những góc tối trong tâm trí mình, cho phép *bóng* bước vào vùng sáng của sự chú ý. Sự nhận biết các trạng thái tâm trí là ánh sáng chữa lành. Nhận biết là bước đầu thoát khỏi việc hành xử thiếu trách nhiệm.

Khi hoàn toàn chấp nhận con người mình, chúng ta không cần lời bào chữa; mọi điều chúng ta làm được nhận biết hoàn toàn. Chúng ta sống với chính mình đúng như con người tự nhiên của mình, hiểu rõ về các đáp ứng của mình trước hoàn cảnh. Chúng ta chấp nhận bản thân như một con người đang trưởng thành, chịu trách nhiệm cho việc hành xử theo nhân tính tự nhiên.

Tự nhiên cũng bao hàm việc đòi hỏi bản thân và người khác chịu trách nhiệm về các hành vi không thích hợp. Nhiều hành vi chúng ta đã gây ra không thể dễ dàng được tha thứ. Nhưng các hành vi của chúng ta được dựa trên cơ sở trách nhiệm chứ không chỉ là một phản ứng theo thói quen. Sự tha thứ chỉ có thể xảy ra khi chúng ta chịu trách nhiệm hoàn toàn, không đổ lỗi hoặc cố hợp lý hoá hành vi của mình.

Tự nhiên tức là tha thứ như một con người không có mâu thuẫn nội tại. Nó có nghĩa là sống đúng như con người thật của mình, không có sự ra vẻ hay cường điệu. Chúng ta có sai lầm nhưng không ngược đãi bản thân. Sự tha thứ tuôn chảy dễ dàng từ bản thân sang người khác là vì trái tim ta không vướng bận vào bất kỳ mâu thuẫn nội tại nào.

SUY NGẪM: Mang theo nhân tính

Hãy suy ngẫm xem tự nhiên là như thế nào. Một số người nghĩ về tự nhiên theo kiểu khuôn sáo, chẳng hạn chống lại các quy ước xã hội hoặc sống theo bản năng. Nhưng đó có thật sự là ý nghĩa của cách sống tự nhiên không? Bạn có nhận thức được rằng có những lúc bạn không thể tùy tiện và thoải mái? Tại sao việc là chính mình có vẻ khó vậy? Những kỳ vọng của người khác có ảnh hưởng tới khả năng sống tự nhiên của bạn không? Điều gì khiến bạn cảm thấy dễ chịu?

Hãy chọn một vai trò bạn đảm nhận mỗi ngày, ví dụ người cha hoặc người mẹ, người yêu hoặc người bạn. Hãy quan sát những kỳ vọng của người khác về bạn trong việc hoàn thành vai trò đó. Hãy cảm nhận áp lực bên trong mà bạn đặt ra cho mình. Trải nghiệm giá trị và những hạn chế của các kỳ vọng. Liệu bạn có thể nhận trách nhiệm của vai trò đó mà không có những kỳ vọng hay áp lực tự đặt ra? Điều này làm thay đổi bản chất những phản ứng bên trong của bạn đối với vai trò đó như thế nào? Nó có ảnh hưởng đến những chức năng mà bạn thực hiện trong chính vai trò đó không?

Hãy suy ngẫm về những thời điểm và cách thức bạn giả vờ là ai đó khác với con người thật của mình, chẳng hạn khi bạn dễ bị tổn thương hoặc bị bệnh. Bạn có cố mạnh mẽ hơn và tự lực hơn so với trạng thái thật, hoặc bạn có thể hiện sự phụ thuộc và bất

lực nhiều hơn mức cần thiết? Bạn có được ích lợi và đền đáp gì khi giả vờ rằng mình cần được giúp đỡ hơn hoặc mình mạnh mẽ hơn cảm nhận thật sự?

Lần tiếp theo khi bạn rơi vào một trường hợp dễ bị tổn thương, hãy cẩn thận để ý xem mình có thói phồng hoàn cảnh không. Hãy nhớ rằng tự nhiên nghĩa là thành thật với bản thân, vì vậy hãy thật sự chân thực. Bạn có cố tình thu hút người khác vào bi kịch của mình bằng cách cường điệu hoàn cảnh, hoặc ngược lại, cố tránh xa những giúp đỡ bên ngoài không? Bạn có cố tỏ ra mạnh mẽ hơn hoặc yếu đuối hơn trạng thái thật? Bạn có khả năng nhận biết khuôn mẫu này không? Bạn có sẵn sàng buông bỏ khuynh hướng này không?

Hãy suy ngẫm xem bạn nghĩ thế nào về một cái chết hoàn hảo. Nó sẽ là cái chết đột ngột hay từ từ? Nếu có thời gian để sửa đổi, bạn sẽ hành xử như thế nào nếu là một bệnh nhân nan y trong ngày cuối cùng của cuộc đời? Liệu bạn có thanh thản, trấn tĩnh, trù mên chào đón tất cả mọi người tới bên giường bệnh của mình? Bạn sẽ rời thế gian này như thế nào? Ai sẽ ở bên cạnh bạn, và bạn sẽ nói gì với họ? Ý tưởng này có thực hiện được không, hoặc thậm chí có thể nghĩ tới không?

Lần tiếp theo bạn bị bệnh, hãy so sánh ứng xử của bạn với kịch bản lý tưởng. Dành vài phút để nghĩ đến cái chết. Trong khoảng thời gian ngắn ấy, hãy buông bỏ ham muốn trở nên khỏe lại. Hãy buông xuôi theo

sự yếu ớt của cơ thể, quan sát sự lơ đãng của trí não. Điều này có làm bạn cảm thấy mất kiểm soát không? Những cảm xúc nào nổi lên? Hãy nhận thấy rằng bất kỳ vấn đề cảm xúc hay thể xác nào xuất hiện có lẽ cũng mờ nhạt khi so sánh với những khó khăn bạn sẽ đối mặt trong phút lâm chung

Hãy suy ngẫm về việc tha thứ cho bản thân. Bạn dành bao nhiêu sự tha thứ cho những lỗi lầm mình gây ra trong quá khứ? Hãy nghĩ về một điều bạn làm trong quá khứ đã đè nặng lên ý thức của bạn. Bạn có bào chữa hay hợp lý hoá việc mình đã làm không? Điều gì xảy ra với sự tha thứ cho bản thân khi bạn đổ lỗi hoặc biện minh cho hành động? Hãy suy ngẫm về sự khác biệt giữa con người bạn lúc này và con người bạn hồi đó.

Hãy giở lại một tập ảnh gia đình cũ. Nhìn vào những cảnh vật và sự kiện được chụp và cố nhớ lại những cảm xúc hay khó khăn của gia đình trong thời kỳ đó. Hãy nhớ xem hồi ấy bạn như thế nào, hồi tưởng lại một số việc bạn làm không được đúng đắn cho lắm. Hãy nhớ lại những căng thẳng bạn đã trải qua và những vấn đề bạn đã đối mặt. Hãy đưa đứa trẻ đang lớn ấy vào tâm trí hiện tại. Cho phép đứa trẻ ấy có thể phạm sai lầm. Bạn đã làm điều tốt nhất có thể. Hãy hiểu lý do tại sao bạn đã hành xử như vậy, và tha thứ cho con người của một thời xa xưa ấy.

6

HỌC HỎI TỪ
MỌI TRẢI NGHIỆM

Người ta đi dò đi đây để ngạc nhiên với chiều cao của núi, sóng lớn của biển, dòng chảy của sông, sự mở rộng bao la của đại dương, chuyển động của những ngôi sao: thế nhưng họ đi ngang chính mình mà không tò mò.

ST. AUGUSTINE

Năm này qua năm khác trong cuộc đời, chúng ta tích lũy một khối lượng kiến thức lớn và tin rằng nó sẽ giúp chúng ta thành công trong một theo đuổi nào đó. Thành tựu học vấn được khen thưởng và bằng cấp cao là điều thiết yếu cho nhiều vị trí chuyên môn đáng thèm muốn nhất trong xã hội. Chúng ta đã trở nên quen dựa dẫm vào kiến thức, và ở nhiều phương diện, đã đối xử với kiến thức như một món hàng. Nó trở thành một trong nhiều thứ chúng ta cố gắng giành lấy. Nhưng khi học hỏi từ cái chết, bài học giá trị nhất lại không phải là việc ghi nhớ những dữ kiện và con số. Nó là về chính cuộc sống và tác động của cuộc sống lên trái tim.

Liam, một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt, đã xúc động với bức thư ông nhận được khi sắp qua đời. Bức thư nói cuộc sống chứa đầy những cái chết nhỏ trước cái chết lớn. Liam suy ngẫm về điều này và đi sâu vào lời nhắn nhủ của nó. Ông bắt đầu hiểu rằng cuộc sống là việc giải phóng mọi sự dễ chết trong mỗi khoảnh khắc. Điều dưỡng viên nói rằng vào những ngày cuối, Liam say mê học hỏi từ cuộc sống. Cô ngạc nhiên với mức độ mãnh liệt trong nỗ lực tìm hiểu của ông. Trong những ngày cuối cùng, ông dường như đã nhận thức trọn vẹn ý nghĩa của câu trích dẫn. Liam ra đi thanh thản và yên lặng.

Cuộc sống là một quá trình, không phải một sản phẩm. Chúng ta bắt gặp nó như một chuỗi liên tục những khởi đầu và kết thúc. Khi trải nghiệm các thay đổi, chúng ta có khả năng tiếp nhận tất cả những cái chết nhỏ trước khi cái chết lớn đến. Những cái chết buộc chúng ta kết luận rằng cuộc sống không phải là chuyện sở hữu đồ vật hay có được danh tiếng. Tất cả những thành tựu, của cải, lo lắng, kế hoạch, kỳ vọng, hối tiếc, địa vị, uy tín của chúng ta đều kết thúc khi chúng ta chết. Cái chết sẽ tước chúng khỏi chúng ta. Mọi thứ đều hữu hạn, bởi vậy việc đạt được chúng không thể cho chúng ta sự hài lòng lâu dài. Cái chết sẽ lấy chúng đi và tiết lộ sự tập trung không đúng chỗ của chúng ta. Khi bắt đầu hiểu bài học này của cái chết, chúng ta thay đổi định hướng trước mọi trải nghiệm.

Người sắp qua đời thường tái định hướng bản thân theo cách ấy. Họ suy nghĩ về những điều đạt được dưới ánh sáng của cái chết không tránh khỏi, và họ bắt đầu chất vấn sâu xa ý nghĩa cuộc đời. Giống như Liam, đôi khi họ hướng vào bên trong, cố gắng chấp nhận những năm tháng đã mất cho việc tập trung vào tài sản và địa vị. Đáng ngạc nhiên là thay vì nản nã và hối tiếc, họ thường ra khỏi thời kỳ suy ngẫm với niềm vui lớn hơn, cảm giác tham dự trọn vẹn hơn so với trước kia.

John đã trải qua sự thay đổi như vậy. Ông là một chủ ngân hàng thành công, có một gia đình tuyệt vời, được xã hội trọng vọng. Ông ở giai đoạn cuối của ung thư phổi. Khi bệnh tình diễn biến đến mức John không thể tiếp tục phủ nhận cái chết được nữa, ông rơi vào tuyệt vọng. Ông nói về chứng trầm cảm của bản thân, rằng ông đã làm việc chăm chỉ để có được thành công. Ông tự hỏi tất cả điều đó rốt cục có nghĩa là gì. Tất cả những của cải giờ đây sẽ giúp ông như thế nào. Quá trình tiến đến cái chết thật sự khó khăn vì nó cho ông thấy cả cuộc đời trong cái nhìn toàn cảnh, dẫn ông đến chỗ đánh giá lại mọi nhận định trước đây. Tuần tiếp theo, John trong một tâm trạng rất lạc quan, nói rằng đã “từ bỏ” sự trầm cảm khi nhận ra mình đã dành cả cuộc đời để hối tiếc quá khứ. Sự trầm cảm chỉ thêm vào hối tiếc đó. John đã quyết định khám phá một cách sống mới.

Phải đến khi bị bệnh hiểm nghèo, John mới chất vấn những nhận định của mình về cuộc sống. “Giấc mơ Mỹ” mà ông nhiệt tình theo đuổi đã biến thành ác mộng khi ông đương đầu với cái chết. Một khi thấy được những hạn chế của lối sống cũ, ông đã có khả năng thay đổi đột ngột cuộc sống của mình từ sản phẩm sang quá trình. Dường như ông đã nhận ra rằng việc thương xót quá khứ cũng vô ích như than vãn về một thua lỗ trên thị trường chứng khoán - điều mà ông đã có kinh nghiệm đáng kể.

Có sự lầm lạc rất lớn trong cách chúng ta sử dụng cuộc sống như một món hàng. Khuynh hướng đối xử với cuộc sống như một vật sở hữu di theo chúng ta vào hầu như mọi hành động. Ngay những diễn đạt của chúng ta như “lãng phí” hay “tiết kiệm thời gian” cũng đóng vai trò nền móng cho chúng ta xây dựng ý niệm sản phẩm. Nỗ lực nắm giữ và duy trì cuộc sống như một của cải không chỉ giới hạn vào thế giới vật chất. Chúng ta còn bám vào những cảm xúc dễ chịu và tránh né những cảm xúc khó chịu. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc và tránh xa đớn đau. Chúng ta muốn sự bình an và ghét sự hỗn loạn. Chúng ta tự nhủ rằng nếu cứ duy trì thái độ đúng, hạnh phúc sẽ tiếp diễn và chúng ta sẽ hoàn toàn tránh được những tâm trạng khó chịu.

Nhưng các sản phẩm của cuộc sống không tránh khỏi quy luật vô thường. Dù cố gắng thế nào, chúng ta cũng không thể cứu sự vật khỏi tàn hoại. Cái chết

theo đuổi chúng ta ngay khi chúng ta đang hạnh phúc; nó ở đó khi chúng ta giành được sự thừa nhận mình đáng có, và nó hoạt động không ngừng trong mọi tâm trạng chán nản hay phấn chấn mà chúng ta tưởng là sẽ kéo dài mãi. Đến cuối cùng, chúng ta không thể hài lòng với việc theo đuổi cuộc sống như một sự vật, vì những khoái cảm chúng ta cố công tìm kiếm rốt cục sẽ đi mất, nếu không phải là chúng ta đi trước.

Kết cục là, diễn biến này khiến chúng ta trải nghiệm thế giới sự vật và ý tưởng về cơ bản đã khiếm khuyết. Cuộc sống có ích gì khi mọi thứ đều mất đi? Qua khám phá ấy, một số người trở nên hoài nghi về mọi thứ; những người khác gán các khiếm khuyết họ thấy cho sự thiếu hoàn thiện của bản thân và quyết tâm cố gắng nhiều hơn. Nhưng cuộc sống không khiếm khuyết; điều khiếm khuyết là cách chúng ta dùng để đi vào cuộc sống. Việc giành giật của cải sẽ không bao giờ dẫn tới sự hài lòng trọn vẹn. Đây là một trong những bài học lớn nhất chúng ta học được từ người sắp qua đời và từ bản chất vô thường của vạn vật.

Khi ấy, câu hỏi nảy sinh là điều gì sẽ dẫn tới hạnh phúc? Định hướng nào cho cuộc sống sẽ giải thoát chúng ta khỏi tác động của cái chết? Hướng đi nào chúng ta có thể theo nếu không phải chỉ là một hình thức khác của cùng tâm tính giành giật? Liệu có thể phát triển một thái độ tập trung vào việc sống thay vì tích lũy và sở hữu cuộc sống không?

SỬ DỤNG CUỘC SỐNG CHO HỌC HỎI

Người sắp qua đời dạy chúng ta rằng không thể tìm được sự mãn nguyện trong những của cải sở hữu. Họ chỉ ra một thứ nằm ngoài nhu cầu giành giật của chúng ta, một thứ ít hữu hình hơn nhưng đem lại nhiều hài lòng hơn. Người sắp qua đời hướng chúng ta tới mối quan hệ như là lý do cho việc sống. Mối quan hệ không chỉ là giữa người và người, dù đó chắc chắn là điều quan trọng. Nó còn là năng lực kết nối với mọi sự, cởi mở, học hỏi và phát triển qua mọi hoàn cảnh và tình huống.

Giống như Liam và John, những người mà say mê học hỏi lên đến cực điểm trong cái chết bình an của họ, người sắp qua đời có vẻ thường tìm kiếm những dấu hiệu của một quá trình đưa họ vượt khỏi thế giới này. Họ tìm điều đó ở mọi nơi, trong mọi cuộc trò chuyện, mọi cuốn sách, và trong bản thân họ. Một số tìm được, một số thất bại. Những người tìm được có vẻ là những người nhìn xuyên qua lớp vỏ ngoài của cuộc sống, vào đến bản chất đằng sau các biểu hiện. Họ không còn quan tâm đến việc bám chặt vào môi trường mà cho mình được tự do vận động như hoàn cảnh đòi hỏi.

Eleanor từng là giáo viên lịch sử trong ba mươi năm trước khi ung thư buộc bà nghỉ hưu. Bà tâm sự về cuộc đời bà, luôn luôn kết nối chúng với những chủ đề của lịch sử. Lúc đầu, những câu chuyện lịch

sử thường có tính giai thoại hoặc đạo đức. Khi bệnh tình của Eleanor diễn biến nặng, mọi người nhận thấy một sắc thái khác ở các câu chuyện. Chúng có tính cấp thiết hơn, những bài học trở nên triết lý, thấm thía hơn. Bà tin rằng lịch sử có thể dẫn dắt bà đi qua cái chết và bộc lộ một tầm nhìn có thể giúp đỡ bà. Ngay khi kể những câu chuyện ấy, bà cũng đang tác động tới chính mình, dò dẫm tìm những chủ đề cho phép mình trở nên thanh thản và buông xuôi vào cái chết.

Một hôm, Eleanor bắt đầu nói ẩn dụ về cái chết, rồi đột ngột dừng lại. Mắt bà sáng lấp lánh. Bà nói, “Tự dừng tôi hiểu mọi chuyện! Nó là về sự học hỏi! Tôi cứ muốn tìm một bài học để cho mình sự dễ chịu, nhưng sự học hỏi chính là bài học... Đừng bao giờ quên cuộc sống là học hỏi”, bà nói thêm như để nhắc nhở mình.

Điều dưỡng viên nói rằng Eleanor như một đứa trẻ phấn khích với khám phá. Eleanor cảm thấy phát hiện của bà đã xuyên thấu vấn đề cuộc sống là gì. Từ lúc đó, bà không kể chuyện nữa. Cứ như thể các câu chuyện đã dẫn bà tới kết luận và chúng không còn cần thiết.

Vào lúc này hay lúc khác, chúng ta cũng có sự phấn khích trẻ thơ như vậy. Khi còn trẻ, chúng ta say mê với sự hiểu biết và phát triển. Trẻ nhỏ liên tục tham gia vào thế giới thông qua việc học các thao tác, nhìn chăm chú những vật trước mặt. Học hỏi là điều tự nhiên như hơi thở và gắn liền với quá trình

lớn khôn. Trí óc trẻ nhỏ tò mò và tìm hiểu theo bản năng, và việc tự giáo dục xảy ra tự nhiên.

Thời thơ ấu là thời kỳ của nhiều tò mò khi những bí ẩn của thế giới bắt đầu tự biểu lộ và mở ra thành những câu hỏi mới. Chúng ta lớn lên với ham muốn tràn đầy sức sống là hiểu biết thế giới xung quanh. Những khám phá của chúng ta đưa tới nhiều niềm vui đối với cuộc sống. Việc học hỏi có vẻ tiếp thêm sinh lực cho trí não. Có lẽ điều chúng ta nghĩ là sự dồi dào và năng lượng ở trẻ nhỏ là do chúng có một đầu óc cởi mở và học hỏi hơn là năng lượng của tuổi trẻ.

Khi chúng ta bị xã hội hoá, sự học hỏi vì chính việc học hỏi bị thay thế bởi sự học hỏi để thu lượm kiến thức. Học hỏi bị gắn với mục tiêu; nhu cầu được xã hội chấp nhận và thấy mình có giá trị thay cho sự tò mò tự nhiên. Cạnh tranh trong xã hội dần dần thay thế thôi thúc tự nhiên muốn hiểu biết thế giới.

Do trói buộc những gì mình học vào động cơ và tìm sự đền đáp cho kiến thức, chúng ta mất niềm vui của sự tò mò. Thông tin trở thành mục đích của nghiên cứu. Chúng ta ngày càng dựa vào kiến thức để có sự an toàn và yên tâm. Tiến trình học hỏi tự nhiên với toàn bộ sức sống của nó bị loại bỏ.

Trong cuộc sống hàng ngày, hầu hết chúng ta sử dụng kiến thức thu được để ra quyết định, tìm phương cách hành động. Chúng ta căn cứ vào lịch sử cá nhân để tìm những vấn đề tương tự và hành động theo kinh nghiệm từ quá khứ. Trẻ em có lịch sử rất

ngắn gọn, vì vậy những phản ứng của chúng cũng tự nhiên hơn. Chúng ít dựa vào kiến thức và dựa nhiều vào những gì có vẻ thích hợp ở tình huống trước mắt. Nhưng người lớn lại dựa quá nhiều vào kinh nghiệm để giải quyết sự việc. Kiến thức và thông tin là then chốt đối với tất cả chúng ta trong việc làm chủ thế giới sự vật. Đọc, nghiên cứu và tích lũy thông tin là cốt tuỷ cho sự sinh tồn của loài. Nhưng kiến thức là sản phẩm của quá khứ, do vậy là trải nghiệm chết. Chúng ta áp dụng những trải nghiệm trong quá khứ vào hiện tại, vì vậy chúng ta dần quên những kỹ năng liên quan đến sự tò mò. Chúng ta cảm thấy xa lạ, tách biệt khỏi dòng chảy sinh động của cuộc sống, một dòng chảy tức thời và gần gũi. Trái tim bị che khuất bởi thế giới trừu tượng của suy nghĩ lý tính với những ý kiến, tư tưởng và nhận định của nó.

Tôi đã thấy nhiều người sắp qua đời dành cả cuộc sống rèn luyện trí óc với cái giá phải trả là trái tim của họ. Họ không có khả năng gặp gỡ cái chết bằng sự đáp ứng cởi mở mà nó đòi hỏi. Cái chết của họ trở nên đáng sợ bởi lẽ tư tưởng không thể làm được gì. Chúng ta sử dụng trí óc để suy nghĩ. Những người chỉ sống dựa vào trí năng không thể xử lý tác động cảm xúc của việc mất đi tất cả kiến thức mà họ đã theo đuổi cả đời. Chính việc theo đuổi kiến thức có mục đích thực dụng đã bóp chết thái độ học hỏi, trong khi học hỏi là biểu hiện duy nhất của cuộc sống có thể dẫn tới một cái chết mãn nguyện.

Thomas, một luật sư 43 tuổi, có vợ và hai con nhỏ. Thomas chiến đấu với bệnh ung thư bằng toàn bộ sức mạnh thể xác và tinh thần. Ông chỉ cho phép nhân viên chăm sóc đặc biệt phục vụ sau khi gia đình nài nỉ. Thomas quá bận tâm đến kiến thức mới nhất về các trị liệu thay thế đến nỗi ít có thời gian cho gia đình. Họ tuyệt vọng muốn có sự dễ tâm của ông. Khi quá mệt không thể tự đọc, ông sẽ bảo vợ đọc cho ông nghe những tạp chí y học mới nhất. Thomas mất trong sự kích động và không yên bình, chiến đấu với cái chết đến phút cuối, và gia đình ông không có khả năng khép lại tâm trạng dằn vặt của ông.

Thomas đánh mất cơ hội chia sẻ trọn vẹn những ngày cuối cùng với người thân. Ham muốn kiến thức một cách ám ảnh của ông đã khiến vợ con ông chán nản, làm ông không tiếp nhận được sự học hỏi tự nhiên là những bài học của trái tim. Cuộc sống mà ông tìm kiếm từ sách vở thực ra chỉ có từ tình yêu của gia đình dành cho ông.

Sự học hỏi chân thật luôn là một quá trình, không bao giờ là một món hàng. Thay vì là theo đuổi trí tuệ, nó là nghệ thuật sống. Nó là sự tham gia tích cực vào những mối quan hệ sống. Sự học hỏi kết nối chúng ta với vận động không ngừng của cuộc sống nhưng không đóng băng các mối quan hệ vào sự vận động ấy. Không có sai lầm trong việc học hỏi vì mỗi thành công hay thất bại đều là nguyên liệu cho học hỏi. Học hỏi là một quá trình dễ ngổ, không bao giờ hoàn tất.

Nếu cố dứt ngang việc học hỏi, chúng ta tuy có đôi chút kiến thức nhưng sẽ mất kết nối với trái tim.

Học hỏi không phải là tích lũy; nó không dẫn tới một thứ khác. Chúng ta không thể gom góp nó. Nó là trực tiếp, tức thời. Nó tác động không chỉ đến tâm trí mà đến cả cốt lõi sự tồn tại. Mọi học hỏi đều có tính tâm linh dù chủ đề có thể chỉ là đời thường, bởi lẽ nó chuyển hoá chúng ta thành một thứ gì đó khác hẳn con người cũ.

Song hành với sự phát triển thường là nỗi sợ hãi vì không có gì đảm bảo chúng ta sẽ phát triển như thế nào. Trong học hỏi không có sự an toàn. Chúng ta có thể phát triển chệch khỏi những thói quen, định kiến và tín điều xưa cũ. Nếu lái sự phát triển theo một hướng đã định - theo một kế hoạch trong đầu, luôn nhúng tay vào sự kiểm soát - chúng ta tiêu diệt sự bí ẩn. Khi học hỏi, chúng ta chào đón sự trở lại của điều bí ẩn. Chỉ qua cách tiếp cận này, chúng ta mới gặp gỡ cuộc sống bằng sự tin cậy nó đáng có.

Alice phải nằm viện vì ung thư giai đoạn cuối. Nhân viên bệnh viện ngại vào phòng Alice vì thái độ giận dữ và thù địch của bà. Hành động của Alice có tính định kiến và bà buộc tội tất cả mọi người. Ở một lần ghé thăm của giáo sĩ, Alice bắt đầu nói về một đoạn trong Kinh Thánh, đại ý Chúa Jesus chữa lành cho mọi người bằng cách đuổi ma quỷ ra khỏi họ. Alice hỏi giáo sĩ, "Ông nghĩ tôi có ma quỷ trong người không?" Thấy bệnh nhân đã sẵn sàng lắng

nghe, ông đáp, “Có, tôi nghĩ vậy”. Alice hỏi bà bị loại ma quỷ nào ám. Giáo sĩ đáp, “Bà có con quỷ sân hận, mù quáng, thiếu tha thứ”. Trước sự ngạc nhiên của giáo sĩ, Alice đáp, “Xin hãy cầu nguyện cho tôi. Tôi không muốn chết cùng những con quỷ đó”. Sau này, giáo sĩ nhớ lại rằng Alice có vẻ đã biết cách xoa dịu nhiều vết thương cũ của bà trong những tuần trước khi qua đời.

Trước cái chết, Alice bị buộc phải đương đầu với chính mình. Sự đương đầu bất đắc dĩ này làm bà phát hiện một động cơ mới: học hỏi và khởi động một tiến trình thoát khỏi ma quỷ trong tâm trí. Bà không chắc mình sẽ phát triển như thế nào, mà chỉ biết rằng những khổ sở cảm xúc là có thể chịu đựng được. Đối mặt với cái chết, Alice sẵn sàng bước ra khỏi những hạn chế tự áp đặt, cho phép trái tim rộng mở dẫn dắt mình.

ĐIỀU ĐÀ BIẾT VÀ CHƯA BIẾT

Trong văn hoá của chúng ta, sự hiểu biết có vị thế rất lớn. Chúng ta thường nghe nói kiến thức là sức mạnh, và đối xử với trường đại học giống như văn hoá Trung cổ đối xử với nhà thờ. Chúng ta kính trọng người khác vì những gì họ biết thay vì sự sáng suốt tự nhiên của họ. Chúng ta cảm thấy mình từ bỏ một vị thế có sức mạnh khi không hành xử từ kho kiến thức có được. Nhân dạng bản thân được xây dựng xung

quanh những gì chúng ta biết, và chúng ta cảm thấy được tiếp thêm sức mạnh khi thông tin nằm trong tầm tiếp cận dễ dàng.

Càng biết nhiều về điều gì đó, chúng ta càng đánh mất khả năng tiếp cận nó bằng tâm trí hồn nhiên, và nó càng có vẻ lẩn tránh chúng ta. Chúng ta cố gắng vượt qua sự chia cắt này bằng cách có thêm kiến thức về nó, nhưng như thế chỉ làm rộng thêm khoảng cách. Nỗ lực làm giảm sự thiếu kết nối bằng cách thu thập kiến thức sẽ còn tiếp tục cho đến khi chúng ta mệt mỏi với trạng thái cô đơn.

Khi học hỏi, chúng ta cảm nhận được toàn bộ tác động của cuộc sống vì cho phép thế giới đi vào nhận thức một cách trọn vẹn. Không còn khoảng cách nào với sự vật; chúng ta hấp thu toàn bộ trải nghiệm, không đánh giá hay so sánh với trải nghiệm trước. Một khoảnh khắc học hỏi là một khoảnh khắc hồn nhiên. Khi Chúa Jesus nói, “Nếu các người không giống như đứa trẻ thì chẳng vào được nước thiên đàng đâu”, có lẽ Ngài đang nói về định hướng đối với học hỏi.

Linda, một người mẹ của hai đứa trẻ nhỏ. Khi sắp chết, cô yêu cầu được vào viện chăm sóc, và bắt đầu chủ động chết. Nhiều nhân viên chăm sóc tập hợp trong phòng cô, mọi người nắm tay nhau thành một vòng tròn xung quanh giường. Hầu hết bệnh nhân sắp qua đời không thể mô tả quá trình của họ vì họ rơi vào hôn mê, hoặc quá yếu để giao tiếp. Linda thì không. Cô có thể mô tả kinh nghiệm chết. Đối với

nhân viên chăm sóc, đây là một giấc mơ biến thành sự thật. Hầu hết người làm công tác chăm sóc đặc biệt chọn nghề này vì sự tò mò với quá trình chết. Và đây là một người có khả năng mô tả cái chết tường tận khi nó đang xảy ra. “Tôi không còn cảm nhận xúc giác nữa”, Linda nói. “Tôi không thấy được... không nghe được nữa... tôi không còn trong cơ thể mình nữa”. Rồi cô cố nói thêm điều gì đó nhưng đã qua đời trong khoảnh khắc ấy.

Tôi nhìn quanh căn phòng. Chúng tôi đều dồn hết tâm trí, cực kỳ tập trung đón nhận. Một nhân viên sau này nói, “Mỗi lời Linda nói ra đều chạm đến trái tim tôi như thể những bí mật của vũ trụ đang được tiết lộ”. Tất cả chúng tôi đều ở bờ mép của những gì mình biết về sống và chết, và Linda đang thì thầm những manh mối mà chúng tôi đã tìm kiếm từ lâu. Nó là một khoảnh khắc tác động sâu sắc đến tất cả.

Sau cái chết của Linda, tôi đã suy ngẫm về những cơ hội chúng ta có trong từng khoảnh khắc để cởi mở đón nhận những bí mật của vũ trụ. Tôi thấy rằng chừng nào chúng ta sử dụng kiến thức chỉ như một bộ phóng để tiếp tục học hỏi, kiến thức luôn dẫn tới sự tò mò lớn hơn. Nếu chúng ta để kiến thức dẫn dắt sự tò mò, nó trả lại cho chúng ta sự hồn nhiên của việc học hỏi. Chỉ khi tin rằng mình biết nhiều hơn những gì khoảnh khắc hiện tại có thể dạy, sự kiêu ngạo ấy mới ngăn cản chúng ta đi tới sự học hỏi như đứa trẻ của ngày xưa. Ở một thời điểm nào đó, chúng ta đã

cho phép mình đánh mất định hướng phát triển của thời ấu thơ, thay nó bằng sự thoả mãn bản ngã của thời trưởng thành. Đáng buồn khi chúng ta gọi đó là sự chín chắn.

Thông thường, người ta quan tâm đến dạy hơn là học, nói hơn là nghe. Chúng ta muốn dạy và nói để xác định vị thế. Thái độ của chúng ta trong cuộc sống có thể chủ động và quả quyết đến nỗi chúng ta quên mất giá trị của cõi mở và đón nhận. Điều làm gián đoạn sự học hỏi chính là việc không thể lắng nghe một cách hồn nhiên. Khi trả lại bản thân sự hồn nhiên, chúng ta giải phóng mọi thứ để chúng lấy lại vị trí của chúng trong tính chất bí ẩn của sự vật.

Điều chưa biết là nguồn gốc của mọi học hỏi. Học hỏi phần nào giống cái chết vì chúng ta tiếp xúc trực tiếp với điều chưa biết. Nó là một cái chết bên trong cuộc sống. Mỗi cái chết là một sự tái sinh thành thứ gì đó mới, và mọi sự sinh ra đều là cái chết của những gì quen thuộc. Chúng ta đi vào sự học hỏi, trần trụi giống như khi chết. Nếu mang theo tàn dư kiến thức vào sự học hỏi, chúng ta đang cố che chắn bản thân khỏi cái chết nội tại của khoảnh khắc ấy. Chúng ta cố biến mọi cái chết nhỏ thành một con đường an toàn bằng cách mang theo trong hành trình một phần của bản thân. Chúng ta tưởng rằng có thể ngăn chặn cái chết bằng cách mang kiến thức theo mình, để kiến thức trở thành một hình thức bảo vệ chúng ta khỏi điều chưa biết.

Thông qua niềm tin vào kiếp sau, chúng ta cố làm cái chết thành đã biết. Nhưng vẻ đẹp (và sự hiem nghèo) của cái chết là ở chỗ nó vẫn là không thể biết. Cái chết là không thể biết vì mọi thứ chúng ta biết đều kết thúc với cái chết

Câu hỏi không phải là liệu có một đời sống sau cái chết không, mà là mối quan hệ của chúng ta với điều chưa biết là gì. Có nhiều cuốn sách khảo sát kinh nghiệm lâm chung. Đây là những nỗ lực nhằm biến cái chết thành một chủ đề đã biết và an toàn, nhưng làm như thế, chúng ta đã đặt không đúng chỗ lời dạy đích thực của cái chết. Có thể có trải nghiệm tâm linh hoặc cận tử minh chứng cho sự tiếp nối của tâm thức sau cái chết, nhưng đó không phải là vấn đề. Câu hỏi là, chúng ta có thể sống mà không phóng chiếu bất cứ thứ gì vào điều chưa biết không?

Khi Đức Phật được hỏi về những vấn đề như là có kiếp sau không, Ngài không trả lời. Có lẽ Ngài không muốn xác lập một trải nghiệm khác để mọi người theo đuổi, khiến họ xao nhãng thực hành giáo pháp. Ngài nói rằng nếu lúc này chúng ta thực hành giáo pháp về điều chưa biết, bản khoản về những gì sau cái chết thể xác sẽ tự ổn thoả.

Timothy bị ám ảnh với việc duy trì cuộc sống của mình như lâu nay. Ông không thích bất kỳ ai làm xáo trộn môi trường vật chất của ông, và ông sẽ bực bội nếu một thói quen nào đó bị thay đổi hoặc kế hoạch làm việc bị trễ. Ông nói rằng mình tin vào kiếp sau

và không sợ cái chết, nhưng ông sợ rằng sau cái chết, ông sẽ không còn là con người như bây giờ. Timothy sợ sự mất phương hướng và sự bối rối vì không có các điểm tham chiếu như cũ. Ngay ý nghĩ về thiên đường cũng phần nào khó chịu với ông vì nó là một nơi không quen thuộc.

Timothy sợ mất mọi thứ ông hiểu biết và muốn trải qua cái chết trong trạng thái không bị tác động. Những câu chuyện về kiếp sau không làm lắng dịu nỗi sợ của ông, vì ở thiên đường, ông sẽ buộc phải học cả một tập hợp những cách thức mới. Timothy muốn đưa cuộc đời này y như nó bây giờ vào cuộc sống tiếp theo. Khi ông tiến gần hơn đến cái chết và cảm thấy sức khỏe thể chất, sự sắc bén tinh thần mất dần, nỗi sợ của ông tăng lên. Chúng tôi đều cảm thấy bất lực khi Timothy khổ sở trong những tuần cuối của cuộc đời.

HỌC HỎI TỪ CÁI CHẾT

Một vị thầy tâm linh từng nhận xét rằng thời gian của chúng ta trên trái đất là thời gian để học hỏi về bản thân. Nhưng thay vì sử dụng nó như một lớp học, chúng ta sử dụng nó như một đấu trường cạnh tranh. Nếu làm tốt, chúng ta vui mừng. Nếu không tốt, chúng ta xem mình là kẻ thất bại. Chúng ta khiến lòng tự trọng bị trói buộc vào kết quả của sự tranh đấu thay vì tìm hiểu tại sao chúng ta tranh đấu từ

lúc đầu. Thay vì thắng trăm theo mỗi thành công và thất bại, chúng ta có thể học để thấy những chiến lược sống mà mình sử dụng làm hạn chế sự tự do và niềm vui ra sao. Khi sự học hỏi trở thành trọng tâm, mọi sai lầm được xem như cơ hội để học hỏi thay vì như những kết luận về con người mình.

Cái chết và sự lâm chung là những cơ hội để nhìn sát vào những chiến lược ấy. Cái chết là sự đe dọa to lớn đối với bản ngã đến mức nó dội âm vào tất cả những bản khoản, ý định, mê lầm và sợ hãi của chúng ta. Cái chết và sự lâm chung cho chúng ta một cơ hội để nhìn bản thân ở cự ly gần, khi mọi thứ bị phơi bày.

Chúng ta thường sử dụng những phương cách khôn ngoan để tránh đương đầu với nỗi sợ hãi. Chúng ta nghĩ rằng nếu phớt lờ cái chết, chúng ta có thể trì hoãn việc chết. Đến một lúc nào đó, chúng ta nhận ra việc đẩy cái chết khỏi nhận thức sẽ khiến nó xuất hiện trong những lĩnh vực khác của cuộc sống. Chẳng hạn, chúng ta trở nên quan tâm quá mức tới trạng thái an toàn và dễ chịu, hoặc với tuổi trẻ và sinh lực của mình. Khi đè nén nỗi sợ chết, nỗi sợ sống bắt đầu ám ảnh chúng ta.

Buộc bản thân trở nên sẵn sàng học hỏi về cái chết là điều không thể. Chúng ta chỉ trở nên sẵn sàng khi đã thấy rõ những hạn chế của các hình thức tránh né cũ. Khi những chiến lược thích ứng mà mình sử dụng để giữ cái chết ở ngoài xa không còn có tác dụng, chúng ta thấy rằng chúng chưa bao giờ thật sự có được

chức năng đặt ra cho chúng: bảo vệ chúng ta khỏi điều chưa biết, đẩy cái chết ra khỏi tầm với.

Cái chết và sự lâm chung là một chủ đề có thể được tiếp cận bằng nhiều phần khác, bởi lẽ chúng ta cảm thấy một bí ẩn lớn sắp mở ra. Nhiều tình nguyện viên chăm sóc đặc biệt tìm thấy niềm vui khi lần đầu tiên chạm vào chủ đề này. Niềm vui xuất hiện vì họ đã can đảm đi vào một chủ đề trước đây bị né tránh. Một người diễn tả, “Có cảm giác sống động và tham dự vào một khám phá”.

Nhưng nhiều nhân viên chăm sóc đặc biệt sau khoảng sáu tháng làm công việc này lại chỉ thấy mình tích tụ sầu muộn. Đây là thời điểm then chốt, khi sự tò mò ban đầu của công việc với người sắp qua đời nhường chỗ cho nhiệm vụ khó khăn là mở rộng tâm trí để đón nhận cái chết.

Khi ấy là giữa tháng 12, mùa nghỉ lễ. Tôi đã làm công tác chăm sóc đặc biệt được sáu tháng - những tháng đầy mâu thuẫn và náo động. Cái chết và sự lâm chung là một bi kịch đối với tôi, và tôi tự hỏi làm sao người ta có thể hạnh phúc trong mùa Giáng sinh khi phải đối mặt với quá nhiều khổ não và đau đớn như vậy. Tôi đang đi dạo trong khuôn viên, suy ngẫm về sự buồn phiền của mình thì phát hiện một người cha đang chơi bóng với đứa con trai còn nhỏ. Cả hai cười rất vui vẻ. Bất chấp thái độ né tránh bất cứ thứ gì có thể khuấy động tâm trạng sầu muộn của mình, tôi bất ngờ nhận ra mình đang bỏ lỡ điều gì đó. Tôi đã

khép kín tâm hồn mình trước niềm vui có thể giúp cân bằng nỗi đau của việc chứng kiến cái chết. Tôi đã bị kẹt trong một bi kịch tằm tối do chính mình tạo ra. Bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi và sự bất công của cái chết, tôi đã nhìn nhận cuộc sống và cái chết như các đối cực không thân thiện.

Một sự phát triển lớn lao xảy ra khi chúng ta học hỏi từ cái chết nhưng không bị kịch hoá nó. Hàn gắn vết rạn nứt giữa sống và chết nghĩa là khám phá xem mỗi thứ bổ túc cho thứ kia như thế nào trong sự thống nhất trọn vẹn. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, nhưng cũng không phải là bất khả thi. Và một khi sự hàn gắn xảy ra, mọi thứ thay đổi theo. Bản ngã ban đầu nhìn nhận cái chết như một bi kịch thì giờ đây sử dụng cái chết như một công cụ để hiểu chính nó. Từ đó, cái chết bắt đầu ảnh hưởng cuộc sống của chúng ta theo những cách tinh tế. Nó không còn bị xem là một kẻ thù mà như một người bạn sẽ dẫn dắt chúng ta tới minh triết.

Với hiểu biết mới này, chúng ta bắt đầu chất vấn mọi nhận định về cuộc sống. Mọi thứ được tái khảo sát và mở ra trước cái nhìn soi xét. Không điều gì có thể được chấp nhận đương nhiên hoặc được cho là đúng vì người khác nói vậy. Chúng ta cảm thấy cô độc, trần trụi, phần nào dễ bị tổn thương. Thứ duy nhất chúng ta có thể dựa vào một cách chắc chắn là thái độ học hỏi. Việc phủ nhận cái chết theo kiểu né tránh nó của văn hoá đại chúng làm sai lệch cách chúng ta hiểu về

sự tồn tại của vạn vật. Chúng ta bắt đầu học hỏi từ chính những sai lầm đã bị phát giác.

SUY NGẪM: Học hỏi từ điều chưa biết

Hãy suy ngẫm về cách bạn sử dụng cuộc sống như một món hàng. Kiểu suy nghĩ về cuộc sống như một sản phẩm có thể khó thấy. Nó bao hàm việc có được một lợi thế, cố gắng tiết kiệm thời gian, thu thập kiến thức, gây ấn tượng với người khác, làm đẹp bản thân. Hãy nghĩ về động cơ và ý định đằng sau những hoạt động ấy. Có phải hầu hết những hoạt động ấy là nhằm đạt được hoặc tránh né điều gì đó? Đa phần những hình thức lừa dối đến từ nỗ lực giành được một lợi thế. Hãy suy ngẫm xem bao nhiêu phần cuộc sống của bạn bị sử dụng theo cách này. Những phương tiện bạn sử dụng có đáng với nỗi đau chúng gây ra không?

Hãy ngồi một mình trong một môi trường không có yếu tố gây xao nhãng. Mở rộng các giác quan với khoảnh khắc hiện tại. Hãy nghe âm thanh, thấy sự vật, ngửi mùi hương, cảm nhận những gì đang xảy ra bên trong tâm trí khi bạn ngồi yên lặng. Dựa vào kinh nghiệm giác quan tức thời của bạn, hãy tự hỏi có gì dễ đạt được hay thu nạp được trong khoảnh khắc này? Có gì dễ thêm vào hay bớt ra để cải thiện điều vốn đang xảy ra? Mong muốn thay đổi của bạn trong khoảnh khắc này có lấy đi năng lực trải nghiệm nó không?

Hãy suy ngẫm về những khác biệt giữa học hỏi và kiến thức. Bạn có cho phép bản thân bị tác động và thay đổi bởi sự học hỏi không, hay bạn chỉ lưu trữ mọi thứ đã học để rồi sử dụng như những thông tin? Động cơ đằng sau sự tò mò của bạn là gì? Hãy nghĩ về một trải nghiệm làm thay đổi con người bạn một cách tích cực. Điều gì đã xảy ra trong khoảnh khắc ấy? Thứ đã thay đổi bạn là kiến thức hay sự học hỏi?

Lần tiếp theo bạn bị chỉ trích vì hành động hay tính cách của mình, hãy cố đừng gạt bỏ những gì bạn nghe hoặc cố bảo vệ bản thân theo bất kỳ cách nào. Rất khó mở lòng tiếp nhận sự chỉ trích của người khác mà không ngay lập tức phán xét họ và bác bỏ mọi thông tin. Đừng cho rằng thông tin là đúng hay sai, hãy tự mình khảo sát. Đồng thời, cũng hỏi người khác để có phản hồi của họ. Nếu thông điệp là nhất quán và một sự thay đổi là cần thiết, bạn sẽ tìm cách thay đổi như thế nào?

Hãy suy ngẫm về mối quan hệ của bạn với điều chưa biết. Nhớ lại thời thơ ấu, những khi bạn đối mặt với một khoảnh khắc bí ẩn. Bạn đã hành động như thế nào? Khoảnh khắc ấy có dễ chịu không? Khi đã lớn, bạn cởi mở với điều chưa biết nhiều hơn hay ít hơn hồi còn nhỏ? Hãy nghĩ về những cơ hội trong cuộc sống hiện tại để có thể trải nghiệm điều không quen thuộc. Bạn có tiếp cận những cơ hội ấy không hay tránh né chúng? Trong quá khứ, có phải bạn đã mất không ít cơ hội học hỏi vì sự thụ động và sợ hãi?

Hãy dành ra hai mươi phút ở một mình, không bị các xao nhãng. Tưởng tượng mình sắp chết. Những nỗi sợ hãi nào hiện diện khi thời điểm lìa đời của bạn đến gần? Hãy hình dung bản thân đi xuyên qua cái chết, tới bất kỳ cái gì ở phía bên kia. Hãy quan sát khuynh hướng lấp đầy khoảng khắc không biết này bằng những niềm tin. Bạn có tin vào tái sinh, phục sinh, thiên đường, hư vô? Tại sao phải lấp đầy khoảng khắc ấy bằng thứ gì đó? Hãy tưởng tượng cảnh ấy một lần nữa, lần này nhận biết cái chết nhưng không có bất kỳ phóng chiếu nào vào tương lai. Bạn chết, chỉ đơn giản vậy. Cái chết thứ hai này khác biệt ra sao so với cái chết thứ nhất?



7 | LẮNG NGHE TỪ TRÁI TIM

Siddhartha lắng nghe. Lúc này, ông lắng nghe chăm chú, hoàn toàn mê mải, cực kỳ rộng không, tiếp nhận mọi sự. Ông cảm thấy mình đã thật sự học được nghệ thuật lắng nghe. Trước đây ông đã nghe tất cả những điều đó - vô số âm thanh trong dòng sông - nhưng hôm nay chúng khác. Ông không còn phân biệt những âm thanh khác nhau nữa... Chúng đều thuộc về nhau: tiếng than của kẻ khao khát, tiếng cười của kẻ thông thái, tiếng khóc của kẻ căm phẫn và tiếng rên của kẻ sắp lìa đời.

HERMANN HESSE, SIDDARTHA

Khi chúng ta tận tâm học hỏi vì chính sự học hỏi thay vì tích lũy kiến thức, mọi trải nghiệm trở thành người thầy. Việc học hỏi từ những mối quan hệ liên cá nhân trở thành ưu tiên, vì phần lớn cuộc sống của chúng ta là trong tương quan với người khác. Trên thực tế, chúng ta luôn nằm trong các mối quan hệ dù đang ở một mình.

Món quà lớn nhất chúng ta có thể trao tặng là sự hiểu biết. Mỗi người trong thâm tâm đều mong được hiểu, bởi lẽ được hiểu tức là được yêu. Việc hiểu đòi hỏi sự tham gia trọn vẹn của tâm trí. Không có sự đánh giá hay phán xét, chỉ lắng nghe với sự chú ý ân cần. Khi ấy, người nói có thể phát triển một cách tự nhiên theo bất kỳ phương hướng nào thích hợp nhất.

Làm việc với người sắp qua đời, chúng tôi biết cách lắng nghe hiệu quả hơn. Khi chết, người ta thường cố tìm ai đó để thực hiện chuyến đi với mình. Hầu hết mọi người thích có bạn đồng hành hơn là cô độc. Chết một mình dường như đáng sợ hơn là chết trong đau đớn thể xác. Để ở bên một người sắp qua đời, chúng ta cần sự lắng nghe vượt quá những phương cách thông thường. Nó có nghĩa là băng qua lãnh thổ của chúng ta, đi vào lãnh thổ của họ, ở bên họ khi họ trong tình trạng cô độc. Việc này thường đòi hỏi nỗ lực khác thường vì chính chúng ta phải xuyên thủng sự kháng cự với tình trạng cô độc.

Khi hiểu điều gì đó, chúng ta cho phép nó là chính nó. Chúng ta không áp đặt lên nó đòi hỏi nào, không yêu cầu nó đền đáp gì. Lắng nghe cần một nỗ lực như vậy. Trái tim ta trở nên nhạy cảm với nỗi đau của người khác. Chúng ta cảm nhận được khổ ải của họ, và nỗi đau của họ tác động đến chúng ta. Chúng ta không xua đuổi nó vì đang lắng nghe. Chúng ta đang tham gia nhưng không phản ứng.

Lắng nghe khó là vì chúng ta liên tục xen vào điều mình nghe. Ví dụ, trong công việc chăm sóc đặc biệt, bệnh nhân sắp qua đời có thể từ chối dùng thuốc. Ai đang chăm sóc bệnh nhân cũng muốn họ được dễ chịu về thể xác, nhưng nếu không cố gắng hiểu tại sao họ không tuân thủ, những nỗ lực của chúng ta thường sẽ được đáp trả bằng sự cứng rắn hơn từ phía họ. Bệnh nhân có thể muốn cảm nhận cơn đau vì nó nhắc họ rằng họ còn sống. Hoặc cơn đau có thể cho phép họ cảm thấy mình đang chuộc tội cho những sai lầm trong quá khứ.

Trong bất kỳ trường hợp nào, việc chăm sóc họ và xây dựng một mối quan hệ tin cậy sẽ giúp khám phá những vấn đề này. Nhưng nếu vấn đề được khảo sát với ý đồ thay đổi tâm trí người sắp qua đời, việc lắng nghe trở thành một hình thức thao túng. Chúng ta giả vờ là trung lập với kết quả trao đổi, nhưng thực ra chúng ta đang muốn bệnh nhân chết theo cách mà chúng ta áp đặt. Chúng ta hy vọng đẩy họ tới định nghĩa của chúng ta về sự cứu rỗi tinh thần trước cái chết. Nhưng nếu cảnh giác quan sát các định kiến của mình, chúng ta sẽ không làm ô nhiễm hay xáo trộn sự lắng nghe.

Chúng ta thường lắng nghe với những ý nghĩ về việc phải làm. Bất kể là việc gì, chúng ta cũng đánh giá và phán xét những lời người khác nói trong mối tương quan với những ý kiến, chuẩn mực và đánh giá của mình. Chúng ta lắng nghe thông qua bức

màn là những ý định của mình, đợi họ dừng nói để chúng ta có thể chen ý kiến của mình vào. Động cơ của chúng ta thường là thuyết phục thay vì thấu hiểu. Vì vậy, có thể chúng ta không nghe được bao nhiêu những gì họ muốn nói, và hiểu còn ít hơn. Bằng cách bỏ qua những lời họ nói, chúng ta bỏ qua chính con người họ.

Nhưng tránh thiên lệch là điều không dễ. Những ý kiến của chúng ta tác động tới sự lắng nghe theo những cách khó phát hiện. Khó có thể phớt lờ định kiến của mình hoặc giả vờ rằng mình đã khắc phục được chúng, bởi lẽ chúng vẫn định hình sự lắng nghe của chúng ta. Cách duy nhất để làm mất tác dụng của định kiến là thừa nhận nó như một phần của tâm thức. Có thể nghe xuyên qua lớp định kiến của bản thân, giống như tập trung nhìn vào một đối tượng bên ngoài nhưng vẫn nhận biết hậu cảnh.

Một điều cần chú ý là, khi lắng nghe người khác, tôi nhận ra rằng những hành vi theo thói quen khó thấy của chúng ta có thể tác động tới họ theo một cách vô thức nào đó khiến quá trình giao tiếp trở nên lạc lõng.

SỰ PHÓNG CHIẾU

Hầu hết chúng ta nghĩ về thực tại như một sự thật khách quan bên ngoài. Thực tại đối với chúng ta cũng giống như thực tại đối với người khác. Nó chẳng qua

là cách chúng ta nhận thức sự việc. Ít người suy nghĩ kỹ để thấy rằng nhận thức của chúng ta có thể bị méo mó. Chúng ta tin rằng ai cũng nghe hay nhìn theo cách tương tự. Cái nhìn hạn hẹp này nguy hiểm chính vì chúng ta tin rằng nó có tính khách quan. Chúng ta thậm chí không nhận ra mình luôn nhìn vào cuộc sống thông qua lăng kính của bản thân.

Những nhận thức của chúng ta bị ảnh hưởng bởi kinh nghiệm, ý kiến, lịch sử và các giá trị của bản thân. Ví dụ, khi tới gặp một người sắp qua đời và người đó đang trong cơn đau, chúng ta mang theo ký ức về những cơn đau của chính mình. Chúng ta đáp ứng từ kinh nghiệm chống chọi của chính mình với cơn đau, không phải từ sự sáng tỏ do nhìn nhận sự vật như chính nó. Kết quả là chúng ta chỉ nhận thức những gì tâm trí cho phép chúng ta thấy. Thay vì để sự cảm nhận đến với chúng ta, chúng ta cố tìm đến sự cảm nhận, làm chúng trở nên méo mó. Chúng ta chủ động tác động vào thực tại để nó khớp với những ý niệm có sẵn, rồi cho rằng phiên bản được thêm thắt của chúng ta là đúng. Chỉ khi nào thừa nhận những sự bóp méo và định kiến, chúng ta mới bắt đầu giải thoát bản thân khỏi ảnh hưởng của chúng.

Chúng ta còn bị kiểm soát bởi những gì mình không chịu chứa chấp. Hầu hết mọi người có những phần trong bản thân mà họ không thích. Đối với một số người, đó là sự giận dữ hoặc cơn thịnh nộ; đối với những người khác là tính ghen tị và nỗi thèm khát.

Nét tính cách là gì không quan trọng; chúng ta làm gì với nó mới là vấn đề. Việc thù ghét những tính cách ấy không làm chúng mất đi, mà chỉ đơn giản che khuất ảnh hưởng của chúng. Vì ác cảm với những tính cách ấy, chúng ta cố xua đuổi chúng khỏi tâm thức. Chúng ta phủ nhận sự tồn tại của chúng bằng cách phóng chiếu chúng lên người khác. Chúng vẫn nằm trong chúng ta, nhưng bằng cách phóng chiếu chúng lên người khác, chúng ta có thể phản ứng và cảm thấy không thích người ấy thay vì chính mình.

Tom là con trai của một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt. Ban đầu tôi nghĩ cậu là một người chăm sóc biết quan tâm và có tình cảm. Cậu luôn luôn xuất hiện bên người mẹ sắp qua đời, chăm chút mọi ước muốn của bà. Khi biết Tom rõ hơn, tôi thấy sự quan tâm thường xuyên này là lo lắng quá mức. Một điều gì đó có vẻ không ổn. Thông qua những cuộc trò chuyện, tôi phát hiện ra rằng Tom là một đứa trẻ từng bị đánh đập, có sự thù ghét đối với mẹ. Cậu không bao giờ thừa nhận cơn giận dữ của mình vì nó có thể sẽ quá sức chịu đựng. Tom cũng trở nên nghi ngờ khi các thành viên khác trong nhà dành nhiều thời gian chăm sóc cho mẹ. Cậu cảm thấy họ sẽ không đối xử với bà tốt như cậu, và thỉnh thoảng cậu cáo buộc họ đối xử tệ. Tôi nghĩ cậu đang chối bỏ sự giận dữ của bản thân, chuyển nó sang những thành viên khác trong gia đình, sau đó cố gắng sửa chữa bằng hành vi quan tâm thái quá của chính mình.

Chừng nào còn phóng chiếu những nét tính cách của mình lên người khác, chúng ta chắc chắn còn chịu ảnh hưởng của chúng. Khi vùng vẫy trốn chạy sự kiểm soát của chúng, chúng ta mất rất nhiều công sức để duy trì ảo tưởng rằng những tính cách ấy là “ở họ” thay vì ở chúng ta. Bước đầu tiên vô cùng quan trọng trên con đường khôi phục những phần bị bác bỏ của bản thân là chạm đến những khía cạnh bị thù ghét bằng sự nhân hậu như chúng ta biểu lộ với người sắp qua đời. Khi cho phép mình thấy và cảm nhận những tính cách ấy trong tâm trí, chúng ta được tự do nhận thức về sự tồn tại của chúng và hành xử khác đi. Chúng ta có thể sợ mình không chịu đựng được khi cho phép chúng xâm nhập tâm trí, nhưng nếu không thừa nhận chúng - và đây là điều thường xảy ra - chúng ta khiến mình bị giam hãm trong năng lượng của chúng. Nhận biết là cách giải thoát khỏi sức mạnh của chúng, khiến chúng ta trở nên trọn vẹn và toàn thể. Khi đã thừa nhận mọi phần của bản thân, chúng ta có thể lắng nghe từ trái tim thay vì chỉ phản ứng từ trí óc.

Gần đây, tôi hướng dẫn một hội thảo cho những người quan tâm đến cái chết và sự lâm chung. Một trong những người tham gia, một điều dưỡng viên, bày tỏ cảm giác tội lỗi và xấu hổ vì lâu nay không thật sự có mặt bên bệnh nhân của mình. Tôi gợi ý cô đối xử nhân hậu với bản thân như với một bệnh nhân sắp qua đời. Tôi hỏi có bao giờ cô dành cho người sắp qua

đời thái độ không tha thứ như cô đối xử với chính mình không. Sau này, cô viết cho tôi: “Cám ơn ông vì đã gợi ý cho tôi xử sự với chính mình như với một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt. Qua trực giác, tôi đã đối xử với bệnh nhân bằng sự cởi mở và chấp nhận mà tôi không dành cho chính mình. Chẳng phải chúng ta đều chỉ cách cái chết một nhịp tim? Sao phải đợi? Sao không trao cho mọi người và chính mình cùng lòng trắc ẩn khi chúng ta còn tham gia trọn vẹn vào cuộc sống?”

LẮNG NGHE NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI

Khi ở bên người sắp qua đời, chúng ta cần mọi kỹ năng để không bị cuốn đi bởi bị kịch trước mặt. Cái chết làm lộ ra hầu như mọi vấn đề của đời sống. Những cảm xúc nhẹ trở nên biến động và cực đoan, những tình tiết nhỏ bị thổi phồng. Điều này đúng cả với bệnh nhân, gia đình và bạn bè lẫn người chăm sóc. Cái chết đẩy những vấn đề chưa được giải quyết nổi lên bề mặt. Vì nó là một sự kết thúc tuyệt đối và hoàn toàn của sự sống nên một trong những cảm xúc áp đảo đối với nhiều người sắp qua đời là sợ hãi. Các vấn đề chưa được hoà giải trong cuộc đời bị làm nặng thêm bởi mức độ dữ dội của nỗi sợ. Sự kết hợp của nỗi sợ và những vấn đề chưa được giải quyết tạo ra một tình huống vô cùng khó dự đoán.

Trong hoàn cảnh này, nhân viên chăm sóc đặc biệt xuất hiện không chỉ với những vấn đề lịch sử của

chính họ xoay quanh cái chết; họ còn có thêm nhiệm vụ đem lại sự trấn an cho bệnh nhân và gia đình trong suốt thử thách. Một người chăm sóc có kinh nghiệm có lẽ đã trải qua nhiều cái chết, và tuy những cái chết đã tạo ra một sự quen thuộc với quá trình, chúng vẫn có tác động tiêu cực thể hiện ở nỗi sầu muộn tích tụ. Với tất cả những tàn dư cảm xúc bên trong và bên ngoài như thế, công việc của người chăm sóc là bắt đầu lại từ đầu với mỗi trường hợp.

Để lắng nghe người sắp qua đời, cần lắng nghe họ đồng thời lắng nghe những phản ứng của chính mình. Hai thứ dễ bị lẫn lộn vào nhau vì mức độ kịch tính của tình huống gây ra tình trạng dâng cao của phóng chiếu và thiên lệch. Nỗi sợ hãi, ác cảm và phủ nhận của chúng ta tô màu và sàng lọc thực tại. Vì vậy, nhiều cam bẫy nằm trên con đường đi tới sự lắng nghe rõ ràng, và chỉ cần có thể kết nối vượt ra ngoài những nhu cầu của bản thân chúng ta đã là một sự kỳ diệu.

Elisabeth Kübler-Ross kể câu chuyện về một người mẹ trẻ sắp chết. Tất cả hiện diện bên người sắp lìa đời với những phản ứng và cảm giác mà họ có về cái chết của một người mẹ trẻ: thương xót, giận dữ, sợ hãi và buồn rầu. Người phụ nữ trẻ phản nản rằng ai cũng có những cảm giác thiết lập sẵn. Ít người đến để ở bên cô.

Chúng ta đã gặp những người có các đặc điểm thể chất hoặc tâm lý khiến chúng ta có một phản ứng nào đó. Đối với một số người, đó là một bệnh nhân

có khuôn mặt bị biến dạng. Hoặc đó là một người bị vướng vào cơn thịnh nộ. Chúng ta thường quay đi vì kinh hoàng với ý nghĩ mình có thể sẽ giống như người này. Chúng ta phản ứng bởi lẽ những gì nhìn thấy bên ngoài phơi bày nỗi sợ hãi tồi tệ nhất bên trong chúng ta. Cái chết là một tình huống như vậy. Nếu bệnh nhân rất già, chúng ta có thể chịu đựng dễ hơn việc có mặt bên họ. Tuổi tác của họ xác nhận rằng cái chết còn ở xa chúng ta. Nhưng nếu bệnh nhân sắp qua đời có cùng tuổi hoặc cùng hoàn cảnh sống như chúng ta? Những bệnh nhân ấy thường gây ra những phản ứng kịch tính nhất.

Những bệnh nhân khác có thể kích hoạt những vấn đề của chúng ta với gia đình mình. Chúng ta dễ rơi vào cái bẫy cố xử lý những quan tâm của chính mình khi chăm lo cho những quan tâm của họ. Chúng ta quá vướng víu vào những chuyện như vậy đến nỗi mất đi tính khách quan hoặc tầm nhìn. Chúng ta cố gắng giúp họ vì bằng cách đó, chúng ta hy vọng tháo gỡ sự lộn lộn bên trong của chính mình.

Việc lắng nghe người sắp qua đời đưa chúng ta tới cực điểm của nỗi sợ hãi trong tâm trí, bởi lẽ khi mở rộng trái tim với ai đó, chúng ta tiếp nhận cái chết của họ. Cái chết sẽ đến bằng một sức mạnh ngang với sự kháng cự của chúng ta đối với nó. Đương đầu với cái chết, phản ứng của chúng ta là cảm thấy nó đến với chính mình. Kháng cự của chúng ta đến từ một níu bám dai dẳng vào an toàn cá nhân trước một sự việc

nói lên viễn cảnh diệt trừ chính sự an toàn ấy. Cái chết và sự lâm chung không dành lại cho chúng ta một nền tảng an toàn nào về tâm lý. Bản năng sinh tồn khiến chúng ta mất đi những đáp ứng sáng tạo. Chúng ta thấy mình đáp lại bằng sự máy móc, hoặc nói một câu gì đó hoàn toàn không thích hợp.

Có thể chúng ta đến với người sắp qua đời bằng một mong muốn giúp đỡ thật lòng, nhưng cảm thấy hoàn toàn không có khả năng làm điều đó. Sự thật là chúng ta không đủ khả năng ngăn chặn một căn bệnh hiểm nghèo. Nhưng không cần buộc mình đưa ra câu trả lời cho một vấn đề không có giải pháp. Chúng ta cảm thấy khó khăn vì không làm được gì trước cảnh đau đớn, và thế là chúng ta cố làm cái chết có thể chấp nhận được bằng cách đưa ra những đáp ứng máy móc sáo mòn, thường gây ra nhiều khó khăn hơn là giải quyết. “Đó là ý trời!”. “Anh sẽ tiếp tục sống”. “Chị đã khoẻ hơn rồi”. Đối với người sắp qua đời và gia đình họ, những lời như thế xác nhận rằng chúng ta gặp rắc rối với nỗi đau của họ nhưng không thực sự quan tâm tới họ như những cá nhân. Những lời sáo mòn là dấu hiệu cho thấy không hề có sự lắng nghe. Chúng là những nỗ lực tránh né cảm giác thiếu năng lực và tính chất dễ bị tổn thương trước cái chết của chính chúng ta.

Để sự lắng nghe xảy ra, điều bắt buộc là nhận biết giọng nói phản kháng bên trong. Chỉ khi không bị ngăn trở bởi lịch sử của chính mình, chúng ta mới

có thể hành xử thích hợp trong bối cảnh khó khăn ấy. Một điều dưỡng chăm sóc đặc biệt nói với tôi rằng bất chấp mọi điều đã học ở trường, có lần cô đã lên giường và nằm sát bệnh nhân. Cô cảm thấy đó là sự đáp ứng thích hợp với bệnh nhân, người đã bày tỏ nỗi sợ phải chết một mình. Nửa giờ sau, bệnh nhân mất trong vòng tay cô.

Càng cởi mở và thành thật trong việc đối mặt với các phản ứng của bản thân, chúng ta càng tránh được việc hấp tấp khắc phục tình huống khi chưa biết bệnh nhân thực sự muốn gì. Càng đối xử nhẹ nhàng và mềm mỏng với bản thân, chúng ta sẽ càng hiện hữu và trắc ẩn với những người cần đến mình. Chúng ta làm với người khác điều sẽ làm với chính mình. Không có ranh giới nào giữa thế giới tinh thần bên trong và những hoàn cảnh bên ngoài, trừ những khi chúng ta áp đặt điều đó một cách phản tự nhiên.

Phần khó nhất của lắng nghe là học cách để người nói được nói một cách tự nhiên. Chúng ta cố áp dụng những tiêu chuẩn của mình theo kiểu chung chung để giải quyết vấn đề, nhưng lắng nghe không phải nhằm giải quyết vấn đề. Nó là món quà của chúng ta: sự chú ý. Lắng nghe mang lại cho người nói cảm nhận về tính riêng biệt của họ. Không vướng vào những đòi hỏi của chúng ta, sự lắng nghe thừa nhận hoàn toàn giá trị của người nói bằng cách công nhận sự hiện hữu cá nhân của họ. Khi đòi hỏi điều gì từ một người, chúng ta đang yêu cầu người ấy thay đổi

hoặc bị thay đổi. Sự lắng nghe không đòi hỏi gì cả; nó cho phép mọi thứ được là như vậy. Khi người nói không bị áp lực bởi những ý kiến của người nghe, họ không còn đánh giá bản thân dựa vào những tiêu chí bên ngoài, do vậy có thể thoải mái nhìn vào bên trong mình. Bớt sự phán xét bên ngoài có nghĩa là bớt sự phán xét bên trong, dẫn tới một dòng chảy tự nhiên của tâm thức. Khi sự phán xét bản thân nhất thời bị làm yếu đi, họ có thể đi vào những khía cạnh trong bản thân mà họ cần chú ý. Họ có thể phát triển chỉ bằng cách chú ý tới những khía cạnh ấy, không ác cảm hay chỉ trích.

Sự phát triển có khung thời gian riêng. Cách chọn thời điểm tự nhiên của bệnh nhân có thể khiến chúng ta thiếu kiên nhẫn, nhưng đó không phải là vấn đề của họ. Người nghe đi theo tốc độ của người nói, không phải ngược lại. Khi được lắng nghe, chúng ta hình thành một niềm tin cố hữu vào quá trình phát triển của mình. Nếu không chịu gánh nặng chỉ trích, sự phát triển của chúng ta diễn ra tự nhiên về phía cởi mở hơn. Chúng ta trở nên thoải mái hơn, có niềm tin lớn hơn vào toàn bộ quá trình.

ĐÚNG VÀ HỮU ÍCH

Đức Phật dạy rằng lời nói khéo léo không chỉ là nói cái gì đúng. Nói khéo léo còn đòi hỏi nói cái gì hữu ích với người nghe. Ta phải nói cái gì đúng và hữu ích.

Ban đầu, sự phản hồi chân thật có vẻ đơn giản là vấn đề nói điều đúng, truyền đạt điều mình thực sự thấy một cách thẳng thắn và đáng tin cậy nhất. Tuy nhiên, đây không phải là toàn bộ ý nghĩa. Việc xem lời nói chỉ đơn thuần là phát biểu sự thật khiến tác động của sự thật ấy không được xem xét. Tính chân thật cần được hoà trộn với tính đúng lúc. Tính chân thật nhưng thiếu nhạy cảm có thể là một chướng ngại.

Để nói điều vừa đúng và hữu ích đòi hỏi sự nhạy cảm chân thành của người nghe. Khi một bệnh nhân hỏi có phải mình sắp chết không, sự thật là, “Phải, dĩ nhiên, nếu không sao ông cần chăm sóc đặc biệt?” Lời đáp ấy quá thô lỗ. Câu trả lời thích hợp hơn có thể là, “Cơ thể ông đang cho ông biết điều gì?” sẽ cho phép bệnh nhân đến với sự thật thông qua cảm giác cơ thể. Để sự thật tác động lên tâm trí bệnh nhân, điều cần thiết là bệnh nhân nghe nó trong ngữ cảnh nhận thức của chính mình. Nếu sai thời điểm, nhận thức của bệnh nhân có thể che mờ và làm lệch lạc sự thật thành một thứ hoàn toàn khác. Nếu sự thật không hữu ích, nó sẽ bị méo mó thành một nhận thức sai lầm.

Tính hữu ích là khía cạnh trác ẩn của tính chân thật. Sự thật có thể là một món quà thật lòng hoặc một vũ khí huỷ diệt. Nó có thể cắt và chẻ, hoặc chữa lành và hàn gắn. Nhân tố quyết định là ngữ cảnh giao tiếp, và điều này quan trọng không kém tính đúng đắn của lời nói. Ngữ cảnh bao gồm cả thời điểm lẫn

cách thức nói ra. Yếu tố khi nào và như thế nào của sự thành thật cho phép người nghe phát triển từ thông tin phản hồi thay vì co lại trước nó. Đây là nghệ thuật truyền đạt tính đúng đắn.

Nghệ thuật truyền đạt tính đúng đắn có thể được áp dụng vào lời nói nếu trước hết người nói nhận biết toàn bộ hoàn cảnh, cả nhân tố bên ngoài lẫn động cơ bên trong dẫn đến lời đáp. Giao tiếp tồi có thể xảy ra nếu một trong các tín hiệu này bị phớt lờ. Chừng nào lời đáp của chúng ta bao hàm hiểu biết về những động cơ bên trong, nó sẽ không buột ra từ những nhu cầu ích kỷ của chúng ta. Bằng cách nhận biết trọn vẹn những tín hiệu bên ngoài và bên trong của sự lắng nghe, lời đáp của chúng ta phát ra từ chính tình huống, không áp đặt một ý đồ nào đó. Sự chú ý của chúng ta có phạm vi càng lớn, lời đáp càng có nhiều tình yêu thương. Khi câu nói đến từ một hiểu biết sáng tỏ về toàn bộ khung cảnh, trái tim ta chi phối sự giao tiếp. Sự chú ý giống như một ống kính máy ảnh: khẩu độ càng nhỏ, ánh sáng hiểu biết soi vào sự việc càng ít; khẩu độ càng lớn, chúng ta càng thấy rõ điều gì là cần thiết.

Ví dụ, chúng ta không thể nào vừa giận vừa hiểu một người. Khi giận, những lời đáp của chúng ta đến từ tâm lý tự cho mình là đúng. Cái nhìn của chúng ta bị thu hẹp vào quan điểm riêng. Để hiểu ai đó, chúng ta phải sẵn sàng lắng nghe họ trong trạng thái không có cái nhìn riêng. Điều này có nghĩa là chúng ta mở

rộng quan điểm của mình để chứa đựng cả quan điểm của họ. Con giận không thể tự duy trì khi chúng ta từ bỏ tâm lý tự cho mình là đúng.

Tôi đã làm việc với Ellen, người vợ không thân thiện của một bệnh nhân sắp lìa đời. Bà phụ thuộc vào chồng mình để có hầu như mọi hình thức an tâm. Là người ít học, Ellen phó mặc cho chồng toàn bộ công việc giấy tờ. Trước khi trở nên quá yếu, ông đã không có thời gian hướng dẫn bà những vấn đề này. Cảm thấy có thể gặp nguy, Ellen đã hét lên với chồng và cả với tôi. Đó là một ngôi nhà tôi không muốn bước vào. Trong một lần viếng thăm, Ellen tình cờ thấy một bức hình cũ. Trong hình là hai vợ chồng khi còn khỏe và mạnh mẽ, đang trong kỳ nghỉ. Bà bắt đầu kể với tôi về cuộc sống trước đó của họ. Mắt bà dịu lại, và bà bắt đầu thoải mái. Ellen đi tới bên cạnh ông và khóc một lúc lâu trong vòng tay ông. Con giận không thể tiếp tục trước tình yêu trời dạy.

SỰ GẮN GÙI

Hầu hết chúng ta không biết cách chết. Nó không phải là điều chúng ta đã tập dượt hoặc thực hành. Chúng ta chứa đầy tâm trí những ý tưởng về điều sẽ xảy ra, nhưng có rất ít nếu không nói là không có kinh nghiệm thực tiễn gì với quá trình này. Chúng ta cần ai đó biết, chỉ dẫn và trấn an, một người chúng ta có thể tin cậy, một người sẽ đứng cùng chúng ta trong

trạng thái không có gì bảo vệ, một người sẽ không bị chôn vùi. Người sắp qua đời cần nhiều điều hơn là những câu trả lời vớ vẩn hay cảm giác tốt đẹp. Trái tim họ cần một người có thể cởi mở đón nhận điều chưa biết, một người sẽ đi với họ trên con đường đầy sợ hãi. Tìm được một bạn đồng hành như vậy là rất hiếm và vô cùng quý giá.

Quá trình lâm chung lột bỏ tất cả những gì đã giữ chúng ta tách lìa nhau. Trong trạng thái dễ tổn thương và nỗi đau chia sẻ, ít có chỗ để che giấu và không có gì để bảo vệ. Cuộc sống như chúng ta đã biết về cơ bản là kết thúc. Chúng ta ít có nhu cầu bảo vệ bản thân. Như lời một bài hát của Bob Dylan, "Khi bạn không có gì, bạn không có gì để mất". Từ trạng thái trống rỗng, sự sẵn lòng phơi bày bản thân với người khác xuất hiện.

Trong thời điểm ấy, nếu chúng ta dành cho họ sự chú ý, người sắp qua đời sẽ có được sự gần gũi sẽ chia. Sự gần gũi kết nối trái tim, cho phép tạm thời bước ra khỏi những quan tâm đến bản thân. Người ta có xu hướng sống trong cô độc và chết trong tình thân. Chúng ta giữ cho mình được bảo vệ tốt cho tới khi thời gian đã hết. Khi ấy, trong nỗi đau và ít có gì bảo vệ, chúng ta chìa tay ra tìm kiếm tình thân.

Tôi luôn kinh ngạc với mức độ gần gũi mà gia đình người sắp qua đời thể hiện với người lạ. Hầu như tất cả các gia đình đều chào đón các nhân viên chăm sóc. Họ chia sẻ những câu chuyện thầm kín và đau buồn

của họ theo cách rất riêng tư, cho phép chúng ta đứng cùng với họ trong nỗi đau. Mỗi quan hệ có vẻ sâu đậm và thâm thía hơn vì tính hình thức thông thường của những mối quan hệ sơ giao bị loại bỏ. Trạng thái tin cậy nguyên sơ bộc lộ những điều tốt đẹp trong chúng ta. Thông thường, khi bệnh nhân tỉnh lại hoặc trong lễ tang, một thành viên gia đình sẽ bày tỏ sự cảm kích với nhân viên chăm sóc. Hành động ấy tượng trưng cho mức độ san sẻ của con người trước cái chết.

Cho phép bản thân trở nên dễ tổn thương không phải là thể hiện sự yếu đuối mà là sự dũng cảm, dũng cảm kết nối với người khác trong tính chất gần gũi. Tiềm năng hàn gắn của trái tim con người chỉ có được thông qua sự gần gũi. Bằng cách lắng nghe, chúng ta cho phép người khác bộc lộ những góc tối của họ, thể hiện sự đau buồn, bất lực, cơn giận và nỗi sợ của họ, những việc ấy không làm giảm bớt hay tiêu tan các cảm xúc này. Chúng đơn giản cung cấp một không gian để tình trạng khó khăn của họ được lắng nghe và thừa nhận. Khi một người có thể được phép là chính mình, người ấy gạt bỏ cuộc sống thông qua trái tim. Cuộc sống tự nhận ra chính nó, và tác dụng của một gặp gỡ như vậy là sự tái hợp nhẹ nhàng và hạnh phúc.

Để phát triển sự gần gũi, cần đến sự kiên nhẫn vô hạn và có thể ra khỏi những trói buộc thời gian. Không có mục tiêu nào cho mối quan hệ. Có mục tiêu thì sẽ có kỳ vọng và phán xét. Tính kiên nhẫn không

đòi hỏi suy tính xem sự gần gũi có thể đưa người nói hoặc người nghe tới đâu. Nó là một hành trình không có người dẫn đường vào sâu trong trái tim của cả hai.

Đã nhiều dịp, khi mê mải trong cuộc đối thoại gần gũi với một bệnh nhân sắp qua đời, tôi đã hoàn toàn mất dấu vết thời gian. Bình thường, bệnh nhân và tôi sẽ cùng nhau ra khỏi khoảnh khắc chia sẻ chung ấy và ngạc nhiên với thời gian đã trôi qua. Trong tính chất gần gũi của không gian, không có sự tham khảo thời gian vì không ai đi đâu cả. Cảm giác khi kết thúc là khoảnh khắc ấy tự nó đã đầy đủ và trọn vẹn. Đây là kết quả khi cả hai cùng ngụ trong trái tim mình.

Việc sẵn lòng trở nên gần gũi cho phép chúng ta chia sẻ một thứ mà tất cả đều đánh giá cao, đó là sự nhân hậu chân thực. Thời gian của chúng ta là thời gian của họ, và chúng ta gặp gỡ trong tính chất phi thời gian. Người nói hấp thu người nghe, người nghe hấp thu người nói. Mỗi vai trò bị mờ đi, không còn chắc chắn là ai đang giúp ai nữa.

Một vị thầy tâm linh từng nói, “Tình yêu sẽ không để chúng ta ngại ngùng”. Những khoảnh khắc tình yêu được trải nghiệm trong sự gần gũi giữ cho chúng ta tiếp tục tác động tới bản thân, để chúng ta có thể ở yên trong thời gian lâu hơn trong trạng thái ấy. Ít nhất vào lúc đầu, nhân viên chăm sóc cho rằng công việc của họ với người sắp qua đời có sự tiếp xúc chân thành sâu sắc. Tính chất chưa biết và huyền bí của

cái chết khiến chúng ta trở nên chú tâm, mình miễn và cởi mở trong mối quan hệ với người sắp qua đời. Đáng buồn là chúng ta thường không sử dụng cùng trạng thái trong tất cả các mối quan hệ. Nhiều người cảm thấy trở nên sinh động khi tiếp xúc với cái chết. Những mối quan hệ khác có vẻ mờ nhạt nếu so sánh với nó.

Nhiều nhân viên chăm sóc hiểu rằng những khoảnh khắc cởi mở không hề phụ thuộc vào cái chết. Chúng liên quan đến năng lực từ bỏ các rào cản của chúng ta và sống không sợ hãi. Công việc chăm sóc là một phương cách để chúng ta tiếp cận tiềm năng của chính mình. Tiềm năng ấy hiện diện trong mọi mối quan hệ và mọi khoảnh khắc. Chúng ta có thể sử dụng công việc chăm sóc người sắp qua đời như một cánh cổng để bước vào sự gần gũi luôn hiện hữu. Chỉ cần một bước là qua ngưỡng cửa tới tình yêu.

SUY NGẪM: Nghe và nói

Hãy suy ngẫm xem thế nào là hiểu ai đó. Hãy nghĩ về lần bạn tham gia vào một cuộc trò chuyện gần gũi với người khác. Trái tim bạn rộng mở, cả hai cùng chia sẻ và lắng nghe với cảm nhận sâu sắc. Điều gì cho phép bạn hiểu người kia? Mối quan hệ giữa hiểu biết và gần gũi là gì? Giữa hiểu biết và yêu mến?

Lần tới thấy mình giận dữ, bạn hãy nhận biết xem mình lắng nghe quan điểm của người kia như

thế nào. Khi giận, bạn có bao giờ thật sự lắng nghe người kia không? Thế rồi ngay lúc đang giận, hãy cố gắng lắng nghe xem tác động của sự lắng nghe lên cơn giận như thế nào. Điều này dạy gì cho bạn về sự lắng nghe và ý kiến cá nhân?

Hãy suy ngẫm về một mối quan hệ tình cảm của bạn. Điều gì ngăn cản bạn lắng nghe người ấy nhiều hơn so với hiện giờ? Tại sao bạn không thể hoàn toàn hiện hữu với người ấy? Hãy suy ngẫm xem điều gì khiến bạn không tham dự trọn vẹn và gần gũi.

Hãy thực hành lắng nghe một người thân, không đáp lại theo bất kỳ cách nào. Đừng đưa ra lời khuyên, ý kiến hay giải pháp. Đừng phán xét hay chỉ trích người ấy hoặc những điều người ấy nói. Quan sát khuynh hướng hình thành trong bạn lời đáp thay vì lắng nghe. Hãy nhận biết những khi bạn gật đầu đồng ý. Hãy lắng nghe xuyên qua mọi tiếng ồn bên trong, tới những lời của người ấy và tác động của chúng lên bạn. Hãy kết nối với nỗi khổ hoặc niềm vui của người ấy. Trái tim bạn đáp lại như thế nào với đời sống cảm xúc của người ấy?

Hãy suy ngẫm về những khía cạnh chứa đựng định kiến của bạn. Định kiến ẩn nấp ở đâu trong tâm trí bạn? Bạn có giả vờ khoan dung ngay cả khi không chấp nhận không? Định kiến của bạn biểu lộ như thế nào? Định kiến khó tồn tại nếu nó không phù hợp với hình ảnh bản thân. Phần nào trong hình ảnh bản thân của bạn cảm thấy bị tiết lộ bởi định kiến này?

Câu hỏi cần xem xét là, bạn có muốn khi chết vẫn mang theo các định kiến hay muốn mình hiểu chúng khi còn sống? Chỉ suy nghĩ về chúng là không đủ. Bạn cần kết nối với chúng khi chúng hoạt động. Nếu có thể nhận biết cả định kiến của mình lẫn nỗi sợ dẫn dắt nó, bạn sẽ xâm nhập đáng kể vào việc hiểu phương thức và lý do vận hành của nó. Hãy ngồi xuống, có một cuộc trò chuyện chân thành với một người mà bạn vẫn nuôi dưỡng định kiến về người ấy. Hãy quan sát xem tâm trí bạn muốn ấn định hoặc giữ người ấy trong một khuôn mẫu định trước như thế nào. Sự lắng nghe có thể xảy ra ngay giữa sự phóng chiếu không? Hay là bạn không ngừng khẳng định các ý tưởng cũ về con người họ? Bạn có thể kết nối với nhân tính của họ không? Bạn có thể tiếp cận nỗi đau của họ không? Bạn có khả năng nhìn nhận sự giận dữ mà mình phóng chiếu lên họ không? Hãy chấp nhận rằng định kiến đến từ bạn, chứ nó không đúng một cách tự thân. Thừa nhận định kiến là bước đầu tiên hướng tới sự chữa lành.

Hãy suy ngẫm về lần bạn đến thăm ai đó bị bệnh hoặc sắp qua đời, và bạn cảm thấy bất lực trước hoàn cảnh. Bạn có cố xoa dịu họ bằng hy vọng hão huyền, hay lái cuộc trò chuyện khỏi bất cứ điều gì có ý nghĩa? Bạn có thấy mình tránh né những hoàn cảnh ấy không? Điều gì gây ra phản ứng như vậy? Nỗi sợ hãi nào nổi lên khi bạn thấy một người sắp qua đời?

Một bài tập khó khăn khác. Hãy chú ý tìm kiếm cơ hội ở bên một người mà bệnh tật hoặc sự ốm yếu của họ khiến bạn cảm thấy không thoải mái. Trong cùng khoảng khắc, liệu bạn có thể vừa nhận biết những phản ứng của mình với căn bệnh, vừa hiện hữu với họ? Hãy nỗ lực kết nối với họ, để sự ốm yếu chỉ là chính nó. Hãy tìm cách cho phép họ và phản ứng của bạn được là như vậy, không cố thay đổi điều gì. Ngay cả khi có thái độ phản ứng, hãy xem bạn có thể lắng nghe và không bộc phát thái độ ấy không. Hãy cố đưa việc lắng nghe nỗi sợ hãi của mình tới việc lắng nghe họ nói.

Hãy suy ngẫm về những lần bạn nói ra sự thật nhưng lại gây tổn thương. Có cách nào tốt hơn để nói không? Bạn có thể nói gì khác để người kia tiếp nhận được sự phê bình hữu ích của bạn? Những hạn chế của việc cứ thoải mái nói cái đúng là gì? Hãy để ý xem điều gì xảy ra khi bạn không cân nhắc tính hữu ích của lời nói. Bạn có tiếp xúc bằng trái tim không? Người kia đáp ứng như thế nào?

Khi nói điều gì đó đúng nhưng không xem xét sự sẵn sàng lắng nghe của người kia, bạn có thể gây hại nhiều hơn là làm điều tốt. Hãy cho ý kiến phản hồi chỉ khi nào bạn đã đưa cảm nhận của người kia vào lời đáp của mình. Hãy thông tin phản hồi từ sự quan tâm và lo lắng chân thật. Điều này có tác dụng gì tới việc nghe của người kia?

Người ta nói rằng điều tất cả chúng ta đang tìm kiếm là một ý nghĩa cho cuộc sống. Tôi không nghĩ chúng ta đang tìm kiếm điều đó. Tôi nghĩ điều chúng ta đang tìm kiếm là một trải nghiệm sống, sao cho những trải nghiệm sống trên bình diện thuần túy bên ngoài sẽ có những cộng hưởng với bản thể và thực tại sâu xa nhất của chúng ta, sao cho chúng ta thực sự cảm nhận được trạng thái đầy phấn khích của việc sống.

JOSEPH CAMPBELL.

Một trong những bài học mà người sắp qua đời liên tục dạy cho chúng ta là, chúng ta là những nhà phê bình tồi tệ nhất của chính mình. Khi cái chết sắp đến, nhìn lại quá khứ, người sắp qua đời thường bị chôn vùi trong nỗi buồn và sự hối tiếc nếu cuộc đời của họ không được sống theo những giá trị của họ. Những người có cuộc sống duy trì được ý nghĩa cá nhân của họ thường đối mặt cái chết với sự bình an hơn. Một số khám phá ra mục đích sống khi sắp chết. Khi tìm

kiểm mục đích sống và phát triển trong trạng thái nhận biết, mỗi người tìm được ý nghĩa theo cách riêng. Bất kể điều gì khiến chúng ta trở nên sống động, chúng ta đều đánh giá cao, và tầm quan trọng của sự chân thực và sống theo các giá trị được làm sáng tỏ hết lần này đến lần khác khi chúng ta quan sát người sắp qua đời.

Trong chương trình huấn luyện tình nguyện viên hàng năm, có một buổi trong đó các tình nguyện viên được yêu cầu chọn khung thời gian cho cái chết của chính họ. Họ được đưa ba lựa chọn và được yêu cầu giải thích vì sao họ chọn một phương án nào đó. Các lựa chọn gồm cái chết nhanh chóng, không có bất kỳ cảnh báo hay dự đoán trước nào; một cái chết với tiên lượng bệnh cực ngắn chỉ trong vài ngày, hoặc một cái chết với tiên lượng bệnh từ ba tới sáu tháng. Điều thú vị là mỗi phương án thường nhận được số lượng người chọn ngang nhau. Lời giải thích cho mỗi lựa chọn thường bao gồm những nhận xét như: “Tôi không muốn trải qua sự thống khổ bởi biết mình sắp chết” cho cái chết bất ngờ; “Tôi có thể làm mọi điều tôi muốn và nói tất cả những lời vĩnh biệt trong vài ngày” cho tiên lượng bệnh ngắn; và “Tôi cần thời gian để sắp xếp lại mọi chuyện” hoặc “Nếu có được vài tháng, tôi có thể khắc phục hoặc hoàn tất vài việc nhỏ và trở nên gần gũi hơn với gia đình” cho tiên lượng bệnh dài.

Mỗi người đặt ý nghĩa và giá trị riêng lên thời gian trước khi chết. Đối với một số người, bất kỳ mức

độ thời gian nào khi biết mình sắp chết cũng là quá dài. Việc có một tiền lượng bệnh giai đoạn cuối được xem như một gánh nặng cho gia đình và rút kiệt cảm xúc của bản thân. Theo quan điểm này, chết làm suy yếu nguồn lực của gia đình, dẫn tới mất kiểm soát và mất ổn định. Từ cách suy nghĩ như vậy, chết là một sự việc cần vượt qua nhanh nhất có thể.

Đối với những người khác, chết thật sự là một cơ hội hiếm hoi. Những khả năng có thể xảy ra chỉ bị hạn chế bởi mức độ kịch liệt của tâm trí người sắp qua đời. Theo quan điểm này, chết có thể là một trải nghiệm làm phong phú cho tất cả những người liên quan. Những khó khăn được nhìn nhận, nhưng chúng được nhìn nhận với kỳ vọng mang đến sự phát triển và gắn gũi cho cả gia đình.

Bình thường, người ta chết sau khi đạt tới một tầm nhìn nằm giữa hai thái cực này. Những người dự đoán cái chết sẽ là một sự việc đau đớn thường tìm thấy trong trải nghiệm ấy một điều có ý nghĩa hơn những gì họ có thể tưởng tượng trong tâm trạng sợ hãi. Ngược lại, những người tin rằng các cơ hội là bất tận thường có những khoảnh khắc rất khó khăn, bởi lẽ chết có thể là một kinh nghiệm tàn phá ngay cả đối với những tâm trí vững vàng nhất.

Ý nghĩa chúng ta dành cho cái chết và sự lâm chung nói lên thái độ của chúng ta đối với cuộc sống. Nó bắt nguồn từ điều chúng ta cho là mục đích của mình, điều chúng ta đánh giá cao và nâng niu về

việc sống. Khi đối mặt với cái chết, chúng ta nhìn lại quá khứ và đánh giá nó theo ý nghĩa chúng ta đã gán cho nó. Thông thường, chúng ta nhìn nhận giá trị của mình tùy theo việc chúng ta gìn giữ ý nghĩa này như thế nào. Kết quả của nhìn nhận ấy là một trong những chỉ báo cho biết chúng ta sẽ qua đời ở trạng thái nào.

Nếu những hành động của chúng ta ngược với ý nghĩa và mục đích sống, những hành động ấy có thể ám ảnh chúng ta theo tuổi tác. Chúng ta đặt ra một tiêu chuẩn nội tại, bao hàm những giá trị bất nguồn từ quan điểm của chúng ta về ý nghĩa cuộc sống. Tiêu chuẩn đó khiến chúng ta chịu trách nhiệm với việc gìn giữ và duy trì mục đích ấy trong suốt trải nghiệm sống. Nhưng ý nghĩa chúng ta gán cho cuộc sống có thể thay đổi theo tuổi tác, và điều từng là một hành động được chấp nhận cũng có thể trở thành cấm kỵ. Khi ấy, chúng ta sẽ đánh giá toàn bộ quá khứ của mình bằng những chuẩn mực mới.

Không có một ý nghĩa duy nhất nào đúng cho tất cả mọi người ở mọi thời đại. Không có một mục đích cao đẹp hay ý nghĩa tuyệt đối nào cố hữu đối với cuộc sống. Cuộc sống là một tấm bảng trắng, trên đó mỗi người viết lên ý nghĩa mà mình chọn. Ý nghĩa ấy được tạo ra bởi diễn giải của chúng ta về tất cả những trải nghiệm xảy ra trong đời. Virginia Woolf từng viết, “Ý nghĩa của cuộc đời là gì?... Sự tiết lộ lớn... chưa bao giờ thật sự tới. Thay vì vậy có những phép màu và

soi rọi nhỏ hàng ngày, những que diêm bất ngờ sáng lên trong bóng tối”.

HY VỌNG

Khi chất vấn giá trị và mục đích của cuộc đời, chúng ta bắt đầu nhìn nhận việc mình là ai, mình hướng tới đâu. Đây là những khuấy động đầu tiên từ một tâm trí khao khát sự phát triển. Thông thường, chúng ta bắt đầu hỏi những câu hỏi này khi rơi vào một khủng hoảng. Khi mất đi một người thân hoặc đương đầu với cái chết, chúng ta lùi lại và suy ngẫm, tìm kiếm câu trả lời để có một ngữ cảnh hiểu những vấn đề đó.

Cho tới lúc này, mình đã là ai? Mình nên sử dụng thời gian trên đời như thế nào là tốt nhất? Đây là những câu hỏi tâm linh thường nảy sinh khi chúng ta đã chứng kiến sự kết thúc của những thái độ cũ, khi những giá trị từng được nâng niu giờ đây không đủ để đáp ứng sự tàn phá mà một biến cố mất mát để lại. Những câu hỏi nảy sinh từ quá trình tìm kiếm một cái gì đó nằm ngoài nội dung của khổ não cá nhân, một ý nghĩa nào đó lớn hơn bản thân, một mục đích cho phép chúng ta vượt lên những điều bình thường và hạn chế. Nếu tìm được một mục đích như vậy, khổ não cá nhân sẽ trở nên cao quý.

Hầu hết bệnh nhân sắp qua đời đi tìm giá trị của cuộc đời và ý nghĩa cho cái chết của họ. Họ thăm dò

vào chiều sâu của tâm trí, chất vấn giá trị bản thân khi đứng trước hiểm nguy. Nhiều người trải qua cảm nhận vô nghĩa, thất vọng rồi tuyệt vọng. Một số muốn tự tử, vài người tự tử thật. Thoát khỏi vùng tăm tối này, nhiều người có được một cảm nhận mới về cuộc sống, một mục đích sống mới. Họ có thể xác lập lại những giá trị đã mất theo thời gian, hoặc tạo ra những giá trị mới từ đồng tro tàn của hoàn cảnh.

Robert, một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt là người lái xe tải ở Texas với một tinh thần thoải mái và thích cảm giác của các con đường thông thoáng. Ông nói việc lái xe giúp ông giữ đầu óc sáng tỏ.

Trong suốt đợt điều trị ung thư, Robert vẫn lái xe trong khi truyền hoá trị vào cánh tay. Giờ đây, khi ông trở nên ngày càng yếu, ai cũng thấy rằng ông có thể gây nguy hiểm cho bản thân và người khác trên đường. Điều dưỡng viên yêu cầu ông ngừng việc lái xe. Robert nói đó là điều khó khăn nhất ông từng phải làm. Trong nhiều tuần sau đó, ông cảm thấy vô vọng và chán nản. Ông tiếp tục ngồi trong buồng lái của chiếc xe tải đứng yên của mình nhiều giờ mỗi ngày. Qua thời gian, ông không còn ra chiếc xe nữa và nằm trên giường, cầm cuốn Kinh Thánh. Robert nói ông đã tìm được hy vọng mới “trong lời Chúa”. Ông mất với cuốn Kinh Thánh bên cạnh, đối mặt với một cửa sổ nhìn ra chiếc xe tải của mình.

Tâm điểm nhận thức của Robert về hy vọng và ý nghĩa đã thay đổi theo thời gian. Dù không hoàn toàn

dứt bỏ được tính biểu tượng của chiếc xe tải, ông đã có thể chuyển ý nghĩa và sự quan tâm mới của ông sang hành trình hướng về Thượng đế. Giá trị mới mà ông đặt vào hình trình này đã hấp thu một phần nỗi mất mát vì không thể lái xe. Việc có thể nhìn thấy chiếc xe của mình đồng thời với cuốn Kinh Thánh trên tay có vẻ đã truyền vào tâm trí ông hy vọng mới. Có lẽ xét cho cùng ông vẫn có thể đi lại và cảm thấy tự do khi bắt đầu hành trình mới này.

Đối với người sắp qua đời, bản chất của hy vọng chuyển từ hy vọng sống lâu sang hy vọng có thời gian chất lượng cao. Với sự dịch chuyển, hy vọng trở thành quá trình để bệnh nhân bắt đầu kết nối với cuộc sống một cách gần gũi. Họ sẽ thực sự sống cuộc sống của mình thay vì phóng chiếu sự sống vào tương lai. Họ bắt đầu thực hiện hy vọng của mình như một biểu hiện chủ động của mục đích và ý nghĩa thay vì trì hoãn nó tới một thời điểm sau này. Sự cấp thiết đưa họ đối mặt với những giá trị thực sự. Điều thường xảy ra là những hành động của họ trở nên tức thời hơn, cởi mở hơn. Không có nhiều suy tính hay chần chừ. Họ sống trong ý nghĩa họ tìm ra thay vì chỉ dự đoán nó.

Một cách để họ tìm thấy hy vọng là thể hiện sự rộng lượng, trao tặng lại cho thế gian. Nhiều bệnh nhân sắp qua đời làm một cuộn băng hồi tưởng như một món quà lưu niệm cho người thân. Một số miệt mài hoàn tất một bản nhạc hay một bức hoạ cuối cùng

như món quà chia tay. Những người khác quyết định tham gia vào một dự án nghiên cứu để căn bệnh của họ có ý nghĩa. Những hành động trao tặng nhỏ bé mở rộng sự hiện diện của họ sau cái chết, đưa họ vượt khỏi tình thế nan giải của cá nhân, tới nền tảng nhân tính chung mà tất cả chúng ta đều có.

Đây là một thời điểm sống còn trong điều Elisabeth Kübler-Ross gọi là “giai đoạn cuối cùng của phát triển”. Nhân viên chăm sóc nỗ lực để khiến thời điểm này trở nên hữu ích và phong phú theo bất cứ cách nào bệnh nhân định hướng cho nó. Bình thường, bệnh nhân sắp qua đời, độ nhạy cảm tăng cao. Họ bắt đầu đón nhận thế giới trải nghiệm theo những cách chất lọc hơn. Họ thấy được những phần của bản thân mà khi còn khỏe đã bị phớt lờ. Khả năng nhận thức cái đẹp trở nên tinh tế hơn. Đây có thể là lần đầu tiên họ thấy những trải nghiệm ấy là quan trọng. Niềm vui và sự toàn tâm toàn ý là một biểu hiện khác của thời gian có chất lượng cao, khiến bệnh nhân thấy sự ra đi của mình có ý nghĩa.

Đôi khi, họ chỉ muốn dành nhiều thời gian hơn với gia đình. Đối với họ, thời gian có chất lượng cao có thể là để chữa lành những vết thương cũ, hưởng tình yêu trong một mối quan hệ. Quá nhiều tình yêu có thể được biểu lộ trong một khoảng thời gian ngắn như vậy. Họ và bạn đời của họ tìm lại ý nghĩa ban đầu của mối quan hệ, với một tình cảm mới mẻ và chân thành. Một số làm mới những nguyện ước hôn nhân

trong giờ phút lâm chung. Cứ như thể họ đã khởi sự một tình yêu mới.

Richard sắp qua đời và phải ngồi xe lăn. Ông đang cố gắng để Peg, vợ mình, đỡ khổ sở khi đương đầu với những đau đớn của ông. Ông từ chối nói chuyện về bệnh tình của mình. Peg phàn nàn về việc thiếu giao tiếp của Richard. Peg chỉ muốn được chia sẻ chuyến hành trình khó khăn với ông. Một hôm, khi tôi đang nói chuyện với Richard, ông bảo ông muốn Peg ở bên khi ông chết. Tôi hỏi Richard có bao giờ ông nói như vậy với Peg chưa. Ông đáp là chưa. Tôi hỏi ông có muốn nói với bà bây giờ không. Ông gật đầu, và tôi đẩy xe lăn của ông ra nơi Peg đang ngồi. Sau khi nói vấp vấp một lúc, ông bảo Peg rằng ông rất muốn có bà ở bên cạnh trong những khoảnh khắc cuối cùng. Giao tiếp giữa hai người được cởi mở và tuôn trào qua chủ đề đó. Vài ngày sau tôi trở lại, thấy họ sáng ngời và thoải mái. Richard kéo tôi sang một bên, cảm ơn tôi vì giúp ông có lại tâm trạng lãng mạn.

Nhiều người cuối cùng nhận ra rằng tình yêu là nền tảng để cuộc sống của họ có ý nghĩa, dù động cơ của tình yêu thường bị che dấy và nằm dưới ngưỡng nhận thức. Tất cả những giờ làm việc, làm cha mẹ, thậm chí những tranh cãi cũng quy về mẫu số chung là tình yêu. Giống như Richard và Peg, những người chịu áp lực của sự hạn chế thời gian có thể tái hợp trong mục đích chung này và tái khám phá điều luôn luôn quan trọng.

Dù chúng ta có thấy ý nghĩa đích thực là tình yêu hay không, việc tìm kiếm mục đích vẫn diễn ra ở hầu hết mọi người. Chúng ta đều đi tìm một khung cảnh để khiến mình trở nên có giá trị. Một khi khám phá ra nó, chúng ta có thể dồn năng lượng cho nó, và nó sẽ hiện hữu ở mọi điều chúng ta làm.

Ý nghĩa chỉ được đáp ứng trong hành động, trong năng lực thực hiện những giá trị của chúng ta. Ý nghĩa thường chuyển thành hành động thông qua niềm tin. Nó là thứ chúng ta nghĩ và làm. Chúng ta đã không hợp nhất nó ở mức độ đủ để hành động của chúng ta trở nên tự phát. Nếu đã dành đủ thời gian trong quá khứ để nghiến ngấm và thấu hiểu những giá trị này, chúng ta dễ hành động một cách tự phát hơn khi cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào điều đó.

Một lần, tôi tham gia cuộc họp quản lý được hoạch định trước nhiều tháng. Nhiều người đến tham dự từ những thành phố khác, và việc chốt một ngày thuận tiện cho tất cả tham gia là khó khăn. Giữa buổi họp, một điều dưỡng viên gọi tôi, báo rằng một người bạn của tôi mắc bệnh nan y đang chuẩn động chết và muốn tôi đến. Tôi tới chỗ người phụ trách khi ấy cũng trong cuộc họp, bảo rằng tôi cần đi. Ông cố làm tôi đổi ý. Tôi không nghe, vì giá trị tôi đặt vào việc có mặt trong giờ phút ra đi của bạn mình mạnh hơn nhiều so với nhu cầu giữ công việc. Tôi thậm chí không nghĩ tới điều đó. Không có gì để lựa chọn. Tôi chỉ đứng dậy, cáo lỗi và rời đi.

Trong những khoảnh khắc sáng suốt như vậy, ý nghĩa kết thúc. Ý nghĩa tan vào hành động và không còn là một nhân tố trong quyết định của chúng ta. Những khoảnh khắc như vậy cho thấy chúng ta đã hoàn toàn hấp thu ý nghĩa, và nó không còn là một vấn đề đạo đức để chúng ta sàng lọc các đáp ứng của mình nữa. Theo một cách bí ẩn nào đó, chúng ta đã chuyển hoá mọi suy tính thiệt hơn thành một hành động trọn vẹn và nhất thể.

Một cách khác để bệnh nhân thể hiện hy vọng về thời gian có chất lượng cao là thông qua thái độ của mình đối với cái chết. Họ đối mặt cái chết như thế nào? Họ dựa vào điều gì để khiến những hoàn cảnh như thế có ý nghĩa? Trong những năm làm công tác chăm sóc đặc biệt, tôi đã thấy vô số bệnh nhân vật lộn với các câu hỏi như vậy.

Bệnh nhân thường trải qua một quá trình gọi là “nhìn lại cuộc đời” trong một nỗ lực hiểu rõ vấn đề. Người sắp qua đời sẽ muốn xử lý những phần chất nặng cảm xúc hoặc mơ hồ trong cuộc sống của họ. Họ muốn thấy sáng tỏ hoặc tái tạo những khía cạnh của cuộc sống mà họ cảm thấy bế tắc hoặc đóng băng, với hy vọng đạt được một sự giải quyết ổn thoả nào đó trong chính mình, một sự tổng kết của giá trị và ý nghĩa. Thái độ của họ đối với cái chết được định đoạt phần nào bởi kết quả của quá trình này.

Người chăm sóc không cần làm gì nhiều, chỉ cần giúp tạo ra một bầu không khí để bệnh nhân không

cảm thấy có sự phán xét dù bất kỳ điều gì được tiết lộ. Câu chuyện sau đây cho thấy quá trình có thể khó cả với người chăm sóc lẫn bệnh nhân.

Sau những cố gắng để nhìn lại cuộc đời, Janice kết luận rằng bà cần chuộc mọi tội lỗi của mình. Janice bắt đầu từ chối dùng thuốc giảm đau. Bà tin rằng thông qua đau đớn thể xác, bà sẽ gột rửa linh hồn và khiến mình hoà hợp với Thượng đế. Bà nói việc trải qua đau đớn đưa bà tới gần hơn với Chúa Jesus vì nó giúp bà nhận thức rõ khổ ải của Ngài. Nhưng thực ra, cuộc đời Janice không có những vấn đề quá quan trọng. Bà đã sống một cuộc sống rất con người, với một số trục trặc và thất vọng thường gặp. Bất chấp sự can ngăn, Janice kiên quyết từ chối dùng thuốc. Có thể thấy nỗi đau đớn của bà ngày càng tăng. Đến một lúc, giáo sĩ và điều dưỡng viên hỏi Janice làm sao bà biết khi nào đã chịu đựng đủ. Bệnh nhân đáp, “Khi tôi chết là đã chịu đựng đủ”.

Trường hợp Janice là một tình thế khó xử mà người chăm sóc thường gặp phải. Công việc của người chăm sóc là giúp bệnh nhân tìm được ý nghĩa, chất lượng cuộc sống và cuối cùng là tự do của chính họ. Công việc của người chăm sóc là đảm bảo những quyết định của bệnh nhân được dựa trên sự hiểu biết sáng suốt, nhưng xét cho cùng, chính bệnh nhân và gia đình là người quyết định những lựa chọn được đưa ra. Với niềm tin rằng sự chịu đựng sẽ khiến mình được tha thứ, Janice đã quyết định bất bản thân chịu

dựng đau đớn. Bà tìm thấy giá trị tâm linh trong cơn đau của mình. Điều này có thể khó khăn cho những người quan sát, nhưng chính bằng việc thực hiện theo những điều tin chắc, bệnh nhân cảm thấy mình có giá trị và hoà hợp với mục đích và ý nghĩa của đời mình. Đối với Janice, hy vọng có nghĩa là sống theo các giá trị tâm linh như bà định nghĩa chúng.

Hy vọng được đáp ứng khi chúng ta duy trì mục đích sống, gìn giữ ý nghĩa cá nhân qua nghịch cảnh. Khi đã không còn cơ hội chữa lành, những kỳ vọng của chúng ta chuyển thành một cái chết có ý nghĩa, một cái chết có chất lượng. Nhiều bệnh nhân sắp qua đời vật lộn với vấn đề ý nghĩa vì cuộc đời họ diễn ra không ổn thoả. Những người chết bình an thường có cuộc đời làm họ hài lòng. Họ không thấy có sự chia cắt giữa cuộc sống và những giá trị của họ. Họ không nỗ lực tìm kiếm ý nghĩa vì họ đang sống trong ý nghĩa. Nếu muốn trao hy vọng và giúp ích cho người sắp qua đời, chúng ta có thể thực hiện bằng cách để họ chết trong khuôn khổ ý nghĩa cuộc sống của họ. Đây là định nghĩa của hầu hết mọi người về một cái chết tốt đẹp.

TÍNH TƯƠNG ĐỐI CỦA Ý NGHĨA

Ý nghĩa mà chúng ta trao cho hành động và giá trị mà chúng ta gán cho cuộc sống được định đoạt bởi mức độ hiểu biết về vị trí của mình trên thế gian.

Hiểu biết ấy thay đổi không ngừng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, tùy thuộc vào hoàn cảnh. Bình thường, chúng ta nhận thức về giá trị bản thân như một người cha, một người mẹ hay một người bạn... Nhận thức ấy cũng dao động dựa vào những gì chúng ta được yêu cầu làm, cảm xúc hiện thời của chúng ta và hoàn cảnh. Một tình trạng quen thuộc với hầu hết chúng ta là khoảnh khắc này còn cảm thấy tốt đẹp về bản thân, khoảnh khắc sau đã tự chỉ trích. Chúng ta thường không để ý rằng khi nhận thức biến đổi, thế giới quan cũng khác đi. Khi sự hiểu biết bản thân thay đổi, ý nghĩa và giá trị mà chúng ta đặt vào thế giới thay đổi theo. Cuộc sống mang lại cho chúng ta ý nghĩa gì là tùy vào việc chúng ta định nghĩa bản thân trong khoảnh khắc ấy như thế nào.

Sự hiểu biết bản thân và ý nghĩa không phải là những nhận thức tĩnh tại tách rời; chúng đan xen vào nhau. Chúng ta thích nghĩ rằng thái độ tinh thần của mình là ổn định và nhất quán, nhưng không phải như vậy. Khi xem xét kỹ, chúng ta thấy quan niệm về bản thân biến đổi tùy theo hoàn cảnh và môi trường. Ví dụ, trong những thời điểm dễ phản ứng, chúng ta cảm thấy mình thiên cận, cô lập và khép kín. Những thời điểm khác, chẳng hạn khi ở giữa thiên nhiên, chúng ta có thể cảm thấy có nhiều không gian và sự tự do nội tâm. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta dịch chuyển trong một thể liên tục của những cảm nhận về tự ngã.

Thỉnh thoảng, một sự việc bất thường có thể làm chúng ta ra khỏi thể liên tục này, buộc chúng ta tái định nghĩa bản thân. Đương đầu với cái chết của chính mình, mất đi một người thân hoặc một khoảnh khắc chấn thương khốc liệt có thể đột ngột làm rung động những cảm nghĩ về bản thân. Những sự việc đó có thể đánh sập các cơ chế tự vệ của chúng ta, các cơ chế giúp chúng ta không cảm thấy bị chôn vùi bởi một nhận thức mở rộng vô giới hạn. Những sự việc đó có thể làm đảo lộn hiểu biết bình thường của chúng ta về trật tự đời sống, khiến chúng ta thức tỉnh để nhận thấy sự hiện diện của một thứ gì đó lớn lao hơn bản thân. Một khi tầm nhìn như vậy đã hiện ra, nó có thể thay đổi hoàn toàn ý nghĩa mà chúng ta trao cho cuộc sống và mục đích mọi hoạt động của chúng ta.

Gần hai mươi năm trời, anh tôi nghiện ma túy. Trong hầu hết thời gian ấy, ông sống trong hoàn cảnh khá chật vật. Một đêm, một người say xỉn đột nhập vào căn hộ của ông và đòi ma túy, vì biết anh tôi thường có. Đúng vào lần ấy, ông không có ma túy trong nhà. Kẻ xâm nhập không tin, dí súng vào đầu ông, bóp cò nhưng súng không nổ. Hắn dí súng vào đầu anh tôi một lần nữa và bóp cò, nhưng súng vẫn không nổ. Chán nản, hắn rời căn hộ. Từ cửa sổ, anh tôi quan sát hắn bước đi bên ngoài, giơ khẩu súng lên không trung và bóp cò. Súng nổ.

Anh tôi nói rằng ông đã thay đổi trong khoảnh khắc ấy. Ông nhanh chóng từ bỏ ma túy và trở thành

một tín đồ nhiệt thành. Ông nói sự kiện ấy gây ra một dịch chuyển trong nhận thức của ông về thế giới và vị trí của ông trong nó. Thế giới và nhận thức của ông về tự ngã hoà quyện thành một thứ gì đó lớn hơn mỗi thành phần riêng rẽ. Trong khoảnh khắc ấy, ông biết ông chưa bao giờ là con người cô lập mà ông luôn tưởng. Ông nói về tính thống nhất hiển nhiên của mọi sự sống. Kể từ đó, ông đã sống cuộc đời mình với những ưu tiên rất khác và một quá trình tái kết nối với thế giới.

Những kinh nghiệm như thế có thể chuyển hoá cảm nhận của chúng ta về tự ngã, mở rộng nó để bao hàm những khía cạnh rộng lớn hơn của thế giới. Ở những thời điểm như vậy, chúng ta cảm thấy mình hoà hợp hơn với vũ trụ. Nhưng những chuyển hoá ấy không tồn tại mãi. Bản chất của cuộc sống là đổi thay, và dưới những hoàn cảnh khác, chúng ta lại bắt gặp mình trong những tình huống dẫn tới sợ hãi và phản ứng. Khi thế giới quan của chúng ta thu hẹp và cuộc sống được nhìn nhận dựa vào cái tôi, một lần nữa chúng ta tập trung vào sự bảo tồn tự ngã.

Một nhận thức rộng mở và bao trùm về thế giới không phải là giả định; nó không kém khách quan hay khó quan sát hơn thế giới quan hiện thời của chúng ta. Chúng ta luôn nhìn từ một điểm nhìn nào đó, và mỗi tầm nhìn có sự thật riêng của nó, nhưng các sự thật thuộc cấp độ bao trùm hơn thì không thể đạt tới khi chúng ta chìm đắm trong việc bảo tồn tự ngã.

Ở mức độ hạn hẹp nhất, tự ngã được định nghĩa bởi những nội dung của tâm trí. Bình thường, chúng ta có niềm tin chắc chắn vào tự ngã: niềm tin vào một thực thể cố định và tĩnh tại kiểm soát các sự việc. Mọi thứ nằm ngoài tâm trí, thậm chí những phần của *bóng* trong nó cũng là mối đe dọa tiềm tàng cho thực thể ấy. Vì thấy thế giới như một khách thể tách biệt và xa cách, chúng ta không ngừng quan tâm đến việc đưa các đối tượng vào tầm ảnh hưởng của mình. Có khi chúng ta dùng đến các cơ chế tự vệ để những mối đe dọa không chạm đến mình. Được và mất là những thước đo chuẩn mực về thành công hay thất bại. Cái chết bị nhìn nhận trong sự tương phản hoàn toàn với cuộc sống; cuộc sống là một kho báu để giành lấy, cái chết là mất mát cao nhất.

Đối nghịch với hiểu biết trên là một hiểu biết bao trùm về cuộc sống. Vì các đối tượng không được cảm nhận như một hạn chế hay trở ngại cho hạnh phúc, niềm vui có thể đến từ việc hiện hữu với cuộc sống như nó vốn thế, không phải từ việc có được lợi thế hay tránh né hoàn cảnh. Mọi thứ cản trở niềm vui cũng được nhìn nhận như một cơ hội cho phát triển thay vì như một đe dọa cho sự an tâm. Không có sự phân chia nào được tạo ra giữa sống và chết. Nhận thức về “cái tôi” mở rộng ra ngoài những biên giới của thể xác hay tinh thần. Mọi thứ trở thành một phần trong sự hiện hữu của chúng ta.

Ai cũng từng trải nghiệm tính chất bao hàm trọn vẹn như vậy trong một khoảnh khắc nào đó của đời

sống. Nhưng điều quan trọng trong khoảnh khắc này có thể diễn biến thành một thứ rất khác trong khoảnh khắc tiếp theo. Chúng ta di chuyển giữa các thái cực tình yêu rộng mở và bảo tồn tự ngã hẹp hòi. Chúng ta thường xác định hình ảnh bản thân như một điểm cụ thể trong thể liên tục ấy. Chúng ta giữ bản thân cố định trong khi thực ra nó luôn thay đổi. Chúng ta nói, “Tôi là thế này; con người tôi thế kia”. Chúng ta liên tục tái định vị bản thân tùy theo niềm tin vào việc mình là ai thay vì con người thật của mình. Nhưng những thay đổi về nhận thức xảy ra trong suốt cuộc đời, dù chúng ta hiếm khi thừa nhận. Một số thay đổi có thể gây rối loạn cho hình ảnh bản thân đến nỗi chúng ta cố gắng dùng ý thức đè nén chúng. Còn hầu hết các trường hợp, chúng ta chỉ đơn giản xem chúng là không thích hợp.

Tất cả những cái nhìn của chúng ta, từ ích kỷ cho tới hợp nhất, cũng là tương đối. Chúng là những lát cắt đơn lẻ của một thể liên tục. Tự do thật sự không nằm trong bất kỳ cái nhìn riêng lẻ nào. Nhận thức rộng mở cho phép chúng ta có nhiều tự do nội tại và ít khổ não cá nhân hơn, nhưng chúng vẫn là những cái nhìn tương đối. Khi tin vào một quan điểm hơn hẳn những quan điểm khác, chúng ta cảm thấy khổ não gắn liền với quan điểm đó. Vì có thể học được nhiều điều từ mọi quan điểm, tốt nhất chúng ta nên từ chối dựa vào bất kỳ quan điểm riêng lẻ nào để định đoạt nhân dạng hay thực tại của mình. Khi ấy, chúng ta

được tự do sáng tạo giữa vô vàn ý nghĩa mà cuộc sống trao tặng.

SUY NGẪM: Điều gì khiến cuộc sống có ý nghĩa?

Hãy suy ngẫm về những khung thời gian khác nhau cho cái chết của bạn. Hãy xét các lựa chọn gồm cái chết tức thì, một tiên lượng bệnh ngắn vài ngày, một tiên lượng bệnh từ ba tới sáu tháng. Đặt bản thân vào mỗi tình huống ở trên. Những lợi thế và bất lợi của từng lựa chọn là gì? Hãy suy ngẫm về giá trị của thời gian trước khi bạn chết. Điều gì sẽ khiến thời gian ấy có ý nghĩa? Điều gì sẽ khiến nó khó khăn?

Hãy chọn một trong ba khung thời gian cho cái chết của bạn. Giả vờ là bạn biết mình sẽ sống bao lâu. Hãy thực hành sống trọn một ngày với tiên lượng bệnh ấy. Hãy làm mọi việc trong ngày trong trạng thái ý thức rõ về thời gian còn lại trước khi chết. Bạn đang sử dụng thời gian còn lại như thế nào? Bạn có đang làm điều gì khác đi không? Sau khi sống một ngày như vậy, hãy thấy lỗi sống hiện giờ của bạn làm tổn hại những điều bạn nâng niu nhất như thế nào.

Hãy suy ngẫm về điều khiến cuộc sống của bạn có ý nghĩa. Cái gì nâng đỡ bạn vượt qua những thời khắc khó khăn? Nếu đã đến lúc phải chết, điều gì sẽ cho bạn sức mạnh? Đó có phải là con người, những gì bạn coi trọng, cảm nhận của bạn về giá trị bản thân? Điều gì xảy ra với những thứ đó khi bạn quên cái chết của mình?

Hãy lập một danh sách những ưu tiên hiện thời và tìm hiểu từng thứ một. Hãy nghĩ về những gì bạn cảm thấy là sẽ quan trọng nếu bạn cận kề cái chết và đang nhìn lại cuộc đời. Danh sách ưu tiên ấy đồng nhất hay bất đồng với những giá trị suốt đời của bạn? Hãy quan sát những hoạt động của bạn trong một tuần, xem những giá trị lâu dài có thích hợp với cách sống hàng ngày của bạn không?

Hãy suy ngẫm về tính tương đối của ý nghĩa cuộc sống. Có phải trong cuộc sống, đã có những khoảnh khắc bạn cảm thấy sự hiện diện của điều gì đó lớn lao hơn bản thân? Bạn kết nối thế nào với những khoảnh khắc ấy? Đã có sự quan tâm, sợ hãi hay thờ ơ? Ý nghĩa bạn gán cho cuộc sống có thay đổi sau những trải nghiệm ấy không? Nó đã thay đổi như thế nào và trong bao lâu?

Cách bạn định nghĩa bản thân ảnh hưởng như thế nào tới những điều bạn coi trọng và thấy có ý nghĩa? Trong tiến trình của một ngày, hãy để ý xem bạn điều chỉnh những giá trị như thế nào khi phản ứng với các sự việc và hoàn cảnh khác nhau. Khi bạn đói hoặc giận, những giá trị của bạn thay đổi ra sao? Tâm trạng có làm thay đổi mục đích của bạn không? Bạn có giữ vững những giá trị mà mình xem là cốt lõi không? Vào buổi sáng một ngày cụ thể, hãy quyết định điều gì thật sự có ý nghĩa với bạn. Vào buổi tối cùng ngày, hãy xem ý nghĩa ấy có giữ nguyên hay đã bị thay đổi.

9 HIỂU VỀ KHỔ NÃO

Từ vô lượng kiếp, các thầy đã bị mất cha mẹ, con cái, anh em, và vì những mất mát ấy, nước mắt các thầy đã tuôn rơi nhiều hơn nước bốn biển. Các thầy cứ mãi chịu khổ não... và làm đầy nghĩa địa.

ĐỨC PHẬT

Khi học hỏi về cuộc sống, chúng ta trở nên ngày càng nhạy cảm với những động cơ đằng sau hành động của mình. Chúng ta bắt đầu chấp nhận trách nhiệm đối với vai trò của mình trong những mâu thuẫn và phản ứng nảy sinh. Hiểu và siêu việt khổ não (*suffering*) là mục đích của hành trình tâm linh. Chúng ta hiếm khi thấy rõ giá trị của những bài học mà khổ não có thể truyền dạy vì dành quá nhiều thời gian cố tránh né nó. Những cái chết nhỏ chạm đến cuộc sống của chúng ta - sự kết thúc của một mối quan hệ, giấc mơ tàn dần, một hy vọng đã mất, những phiền muộn hàng ngày - và tác động tiêu cực của chúng thể hiện ở khổ não. Những chỉ báo nhỏ này là những lời cảnh tỉnh, kêu gọi chúng ta chú ý. Khi đó, nếu cái chết thể xác

đến, chúng ta sẽ ở trong trạng thái sẵn sàng để khảo sát đầy đủ mối quan hệ của mình với nó.

Người ta nói rằng sau khi rời khỏi sự an toàn của những bức tường cung điện, nơi từng bảo vệ mình khỏi mọi dấu hiệu về khổ não trong thời trẻ, thái tử Siddhartha lần đầu tiên trong đời đã chứng kiến người già, người bệnh, người chết. Rúng động bởi khổ nạn của người khác, Ngài đã nguyện tìm ra một con đường chấm dứt sự buồn phiền của cuộc sống. Sau quá trình tìm kiếm, Ngài trở thành Đấng giác ngộ và chỉ ra con đường thoát khổ cho tất cả những ai lắng nghe.

Ở phương Tây, công cuộc tìm kiếm suối nguồn tuổi trẻ thực ra cũng là khao khát ấy. Nó là một nỗ lực chấm dứt khổ não của tuổi già và cái chết. Khác với Đức Phật, những người tìm suối nguồn tuổi trẻ muốn trẻ mãi. Đức Phật muốn hiểu rõ việc con người khổ vì lý do gì và như thế nào.

Các nhà khoa học hiện đang cố giải quyết câu đố di truyền của quá trình lão hoá nhằm ngăn chặn khổ não không tránh khỏi của tuổi già. Nhiều người tin rằng đây là một trong những vấn đề lớn nhất mà loài người đối mặt. Nếu có thể giải quyết vấn đề lão hoá, chúng ta sẽ đưa thế giới đến gần hơn với một xã hội không tuổi già.

Nhưng có phải như vậy không? Bao nhiêu người sẽ chọn uống nước từ suối nguồn tuổi trẻ? Thế giới sẽ như thế nào nếu cái chết không tồn tại? Một thiền sư nói, "Chúng ta nên vui mừng vì mình sẽ chết. Nếu

sống mãi, chúng ta sẽ có vấn đề thật sự". Từ một góc độ, cái chết có thể được xem là cả vấn đề lẫn giải pháp. Chúng ta không thể sống với nó, không thể sống thiếu nó. Từ một góc độ khác, vấn đề chưa bao giờ là tuổi già, bệnh tật hay cái chết. Vấn đề không phải là chúng ta chịu cái khổ nào, mà là tại sao chúng ta khổ.

Mức độ khổ não trên đời này không thể đo đếm được. Nó có vẻ mê mông và vô hạn về biến thể và vẻ ngoài, từ các vấn đề hiển nhiên của chiến tranh, nạn đói và bệnh dịch tới những hình thức khó thấy tự gây ra cho bản thân, chẳng hạn thấy mình thiếu tư cách, thiếu sự tha thứ cho bản thân, sự cô đơn. Hãy dành giây lát nghĩ về những đòn đau và bi kịch giáng xuống chúng ta trong tiến trình của một đời người. Hãy suy ngẫm về những tai nạn, những mất mát gây tổn thương, những thất vọng. Nhân số lần này với số người trên trái đất, và chúng ta mới chỉ chạm vào bề mặt nỗi buồn phiền bất tận của nhân loại.

Tính phổ quát của khổ não thể hiện rõ với từng người theo những cách khác nhau. Tôi nhớ hồi là tu sĩ ở châu Á, sống trong một tu viện nhỏ trên một hòn đảo ngoài khơi xa. Tôi đã ở đó nhiều tháng. Mỗi sáng, tôi đi bộ dọc bờ biển tới một làng nhỏ trên đường khát thực. Vẻ đẹp của bình minh luôn đập vào mắt tôi thời điểm này của buổi sáng, và tôi thích thú với cuộc di dạo một mình. Một lần, tôi thấy một hình thù từ xa trên bãi biển nhưng không nhận ra là gì. Một ngư dân trong làng đứng cạnh vật ấy. Tiến đến gần, tôi thấy

đó là một xác chết đã ở trong biển lâu đến nỗi không thể nhận ra là cơ thể con người ngoại trừ cái đầu.

Tôi đứng đó, khoảnh khắc trước còn tận hưởng trọn vẹn cảnh bình minh, khoảnh khắc sau đã vô cùng xúc động với bi kịch. Sự tương phản cùng cực giữa tính chất hoàn toàn đơn giản của cuộc đời tôi và cái xác chết bị sóng đánh dạt vào bờ vẫn đọng lại đến ngày nay. Nó nói với tôi về mức độ to lớn của khổ não trong mọi hình thức của nó.

Khổ không phải là thành phần duy nhất trong cuộc sống, nhưng nó có thể dễ dàng xâm nhập vào bất kỳ khía cạnh nào của trải nghiệm trong mọi khoảnh khắc. Nó là điều không thể dự đoán được. Nó khiến chúng ta cảnh giác và nghi ngờ khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp. Chúng ta muốn liên tục ngoái lại và kiểm tra mọi việc. Mình có thể thật sự hạnh phúc như thế này không? Các tình huống không tránh khỏi thay đổi, và chúng ta rơi trở lại hiện thực đón đau mà chúng ta lo sợ.

Chúng ta cảm thấy mất kiểm soát khi đang khổ. Giống như một chiếc thuyền nhỏ trên đại dương, hoàn cảnh khiến chúng ta bất lực. Thời tiết thay đổi, và bất ngờ chúng ta bị cuốn vào một cơn bão. Giữa những con sóng lớn, chúng ta đánh mất tầm nhìn. Có vẻ cơn bão sẽ không bao giờ chấm dứt. Có vẻ chúng ta không thể làm gì để lấy lại cảm giác hạnh phúc của mình. Việc tin cậy cuộc sống trở nên khó khăn khi nó nằm ngoài tầm kiểm soát.

Khổ có thể tước đoạt của chúng ta mọi ý nghĩa và hy vọng. Nó có thể dẫn chúng ta tới những vùng tối tăm, nơi thế giới dường như bấp bênh, lòng tự tin của chúng ta mòn dần. Khổ trở thành nguyên nhân suy sụp của cuộc sống khi chúng ta cố gắng vô vọng để ngăn nó xảy ra. Chúng ta có thể chịu đựng chút ít, miễn là nó được xen kẽ với vui thú, nhưng khi đau đớn trở nên quá khốc liệt và dai dẳng, cuộc sống không còn đáng sống nữa.

Sau cái chết của một người thân, nhiều gia đình tự an ủi bằng cách nói rằng giờ đây người ấy không phải chịu khổ nữa. Thông thường, cái chết đến êm ái và không có nhiều nỗi khốn khổ, nhưng nếu thấy người ấy đau đớn, họ dễ để bệnh nhân ra đi hơn. Nếu người ấy đang chịu khổ, cuộc sống của người ấy là không đáng sống. Thông điệp thường gặp là, "Gì cũng được, miễn không phải chịu khổ".

Tuy nhiên, khổ có thể đánh lừa chúng ta đồng nhất với nó, khiến chúng ta khuyến khích sự tiếp diễn của nó một cách tỉnh vi. Chúng ta trở nên quá quen với sự trầm cảm của mình đến nỗi có thể thoải mái với sự trầm cảm. Không có gì gây ngạc nhiên kể cả khi chúng ta chịu thua sức nặng của tâm trạng. Khổ có thể trở nên quá thông thường đến nỗi chúng ta quên mất mình là ai khi không có khổ.

Câu hỏi là, chúng ta có sẵn sàng từ bỏ nó không? Không có sự đảm bảo về một hạnh phúc thay thế nào, chúng ta có sẵn sàng buông bỏ nó không? Có lẽ không

thể tìm được con đường ra khỏi sự rối loạn của khổ, trừ phi chúng ta sẵn sàng học hỏi từ nó. Mâu thuẫn là ở chỗ trong cùng khoảnh khắc, chúng ta vừa muốn học hỏi từ đớn đau vừa khuyến khích sự tiếp diễn của nó.

Khi thái tử Siddartha mạo hiểm ra khỏi chốn an toàn của mình, Ngài đang đưa ra một tuyên bố về điều cần thiết để chấm dứt khổ. Ngài nói rằng có thứ gì đó sâu xa hơn ham muốn về sự an toàn và hưởng thụ của một cuộc sống dễ dàng. Ham muốn thúc đẩy chúng ta theo đuổi dục lạc giác quan và tránh né đớn đau. Khổ không thể được hiểu trọn vẹn, trừ phi chúng ta cho phép mình cảm nhận tác động và khảo sát nguyên nhân của nó. Bí mật của giấc ngộ sẽ vẫn bị che giấu cho tới khi mỗi người chúng ta mạo hiểm từ bỏ những ham muốn mê lầm của chính mình.

HIỂU SỰ KHỔ

Thôi thúc học hỏi kéo chúng ta đi sâu hơn bao giờ hết vào bản thân. Bị cầm tù trong hình ảnh về bản thân, chúng ta thấy khổ như bằng chứng cho thấy mình không xứng đáng; chúng ta sử dụng nó để biện minh cho sự vô giá trị, không hấp dẫn hoặc một khiếm khuyết nào đó của mình.

Chúng ta thường đối xử với khổ như một gánh nặng cá nhân mà vũ trụ đang buộc chúng ta phải chịu thay vì nhìn vào những bài học khách quan chứa đựng trong nó. Khổ không liên quan đến riêng ai.

Chúng ta khổ vì cùng lý do. Nội dung của khổ khác nhau với từng người, nhưng nguyên nhân nền tảng của nó là chung cho tất cả chúng ta. Nếu có thể đặt một không gian nhỏ giữa bản thân và khuynh hướng đổ lỗi, chúng ta sẽ thấy một thông điệp phổ quát về bản chất của khổ.

Những cách giải thích khác nhau về khổ phản ánh hiểu biết của chúng ta về thế giới. Một căn bệnh chết người có thể cho chúng ta một cấp độ hiểu biết tinh tế, bởi lẽ những giải thích thông thường trở nên không đủ. Không thể đổ lỗi cho bất kỳ ai về sự tồn tại của cái chết. Cái chết đưa chúng ta vượt khỏi những cáo buộc, tới di sản tập thể.

Sau một tai nạn xe hơi, người mẹ của bạn tôi rơi vào tình trạng nguy kịch trong vài tuần. Bạn tôi quan tâm cùng mẹ tìm hiểu khổ não khốc liệt phát sinh từ điều không may này. Anh cùng mẹ khảo sát mối quan hệ của tinh thần với thể xác. Mẹ anh sẽ ra khỏi những suy ngẫm bằng một hiểu biết sáng tỏ về bản chất khách quan của nỗi khổ. Bà nói về cảm giác kết nối với tất cả những người đang chịu đựng. Bà liên hệ mình với nỗi khổ chung của toàn nhân loại.

Vài tuần sau, bà không còn ở tình trạng nguy kịch nữa, đau đớn thể xác đã bớt đi. Nhưng một lần, trên con đường hồi phục, bà không còn quan tâm đến sự khảo sát bản thân và không muốn nói chuyện với con trai về bất kỳ chủ đề nào nữa. Khi thôi thúc tìm hiểu bản thân của bà mất đi, những thói quen cũ tái

xuất hiện. Bà tức giận người lái xe gây ra tai nạn và muốn khởi kiện.

Ở cấp độ thông thường, chúng ta hiểu về nỗi khổ bằng cách nhìn ra ngoài bản thân để tìm lời giải thích. Khuynh hướng của chúng ta là trở nên tự vệ và hướng vấn đề chệch khỏi chính mình. Nhưng ngay cả việc đổ lỗi cho bản thân cũng không phải là điều có ý nghĩa. Phạm sai lầm là một phần của cuộc sống. Chúng ta không thể làm chủ vận mệnh của mình, và kiểm soát cuộc sống đơn giản là vượt quá khả năng của chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng nếu cố gắng hơn hoặc thay đổi lộ trình một chút, các vấn đề sẽ không tồn tại. Chúng ta thấy mình luôn nhìn lại, bắt mình chịu trách nhiệm cho sự hỗn loạn và thay đổi của một vũ trụ không chắc chắn.

Một cách để cố làm mình vô tội là cho rằng cái khổ của chúng ta bị dẫn dắt bởi những điều xảy ra trong cuộc sống: những sự việc, con người, tình huống. Tất cả trở thành tâm điểm cho cơn thịnh nộ của chúng ta. “Giá như hôm nay đừng mưa”. “Giá như có một ngôi nhà lớn hơn”. “Giá như có một công việc khác”. Nhưng điều xảy ra không liên quan gì đến nguồn gốc của nỗi lo âu. Chúng chỉ đơn giản là những sự việc vốn nằm ngoài tầm kiểm soát. Có khi những sự việc ấy dễ chịu, có khi chúng khó chịu.

Khi đổ lỗi cho bản thân hoặc những gì có trong cuộc sống đã gây ra khổ não của mình, chúng ta bỏ lỡ điểm mấu chốt, đó là có thể nhận trách nhiệm vì

chính mình gây khổ cho mình. Cách để bắt đầu là nhìn vào mối quan hệ của chúng ta với điều chúng ta xem là nguyên nhân của khổ. Vấn đề của chúng ta đang được nhìn nhận như thế nào? Khi chịu trách nhiệm về mối quan hệ, chúng ta cũng nhận trách nhiệm về một thành phần của cuộc sống mà mình có thể tác động: những phản ứng của chúng ta. Khởi điểm để làm cuộc sống trở nên ổn thoả là làm trung gian hoà giải giữa khổ và nỗi sợ hãi hay ác cảm của chúng ta với nó.

Trong những năm 1980, Đại học Harvard đã tiến hành nghiên cứu với một nhóm môn sinh thiền. Nghiên cứu nhằm xác định những tác động của sự đau đớn lên môn sinh thiền sau một thời gian thực hành trong tĩnh lặng. Kiểu hành thiền cụ thể này nhấn mạnh việc trau dồi sự nhận biết thân và tâm trong mỗi khoảnh khắc. Trước và sau một kỳ an cư thực hành chuyên sâu ba tháng, mỗi môn sinh được thực hiện một trắc nghiệm bằng cách nhúng tay vào nước đá vài phút rồi cho biết về những đau đớn thể xác và khổ não tinh thần liên quan đến cái lạnh. Có một khác biệt đáng kể về điểm số trước và sau khoá thiền. Trị số về đau đớn thể xác gần như cũ, nhưng phản ứng tinh thần với sự đau đớn giảm đáng kể. Nói khác đi, những người an cư vẫn cảm nhận sự đau đớn thể xác như cũ, nhưng khổ não ít hơn.

Ở một mức nào đó, chúng ta đều chịu đau đớn thể xác. Nhưng chúng ta cảm thấy khổ não nhiều hay ít

là tùy vào cách nhìn nhận nó. Nếu phản ứng bằng sự căng thẳng, sợ hãi hay kích động, khổ não của chúng ta sẽ tăng. Khoá thiền định kéo dài đã cho những người tham gia không gian tinh thần để dung chứa sự đau đớn với ít phản ứng. Thông qua thiền định, họ học được cách hiểu biết và điều tiết phản ứng của mình. Bằng việc trực tiếp đối diện nỗi sợ hãi, họ làm yếu đi mối liên kết giữa đau đớn và lo âu, vì vậy làm giảm khổ não tinh thần một cách đáng kể.

Daniel bị ung thư tuyến tiền liệt đã di căn ra xương sống. Chúng tôi nỗ lực trong vô vọng để giảm nhẹ đau đớn của Daniel. Ông từ chối dùng những thuốc có thể làm thay đổi trạng thái minh mẫn của mình hoặc có tác dụng an thần. Điều dưỡng viên mời một thầy dạy thiền đến tư vấn cho Daniel về sự lo âu và sợ hãi liên quan đến cơn đau. Vị thầy chỉ yêu cầu Daniel để ý xem các cảm giác là gì, cho phép chúng hiện diện trong tâm thức. Sau nhiều buổi, Daniel thư giãn và thoải mái hơn thấy rõ với cơn đau, dù ông nói bản thân cơn đau không giảm đi.

Chúng ta có thể thay đổi bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống, và quy tắc trên vẫn áp dụng. Tai hoạ là một phần của những điều luôn luôn thay đổi trong cuộc sống. Bất kể chúng ta làm gì, ảnh hưởng của chúng ta lên những điều xảy ra vẫn hạn chế. Tuy nhiên, chúng ta có thể tác động lớn vào mức độ khổ não của bản thân khi hiểu rằng những phản ứng tinh thần sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ của chúng ta với điều xảy

ra. Sự kiểm soát duy nhất chúng ta có là đối với tính chất của phản ứng, và đó là tất cả những gì chúng ta cần để sống một cuộc sống bớt khổ não.

MÂU THUẦN VỚI HIỆN THỰC

Khổ là một lời kêu gọi sự chú ý. Nó báo hiệu một khía cạnh chưa thích hợp của bản thân, một diễn biến tinh thần cần điều chỉnh. Chúng ta khổ khi cuộc sống đi hướng này và tâm trí đi hướng khác, khi chúng ta muốn X xảy ra và rồi Y là hiện thực. Sự xuất hiện của một ham muốn mạnh mẽ hoặc nỗi sợ hãi liên quan đến tình trạng đang tồn tại thường có nghĩa là chúng ta đang khổ. Tâm trí cố đưa ra hiện thực của riêng nó để thay thế những hoàn cảnh khó chịu hiện tại. Nó tạo ra ảo tưởng rồi sống trong ảo tưởng ấy với cái giá phải trả là điều có thật.

Dĩ nhiên, ảo tưởng chỉ là một mong ước, và khi mong ước mâu thuẫn với điều có thật, chúng ta khổ. Chúng ta có thể sống với một dính mắc mãnh liệt vào những thù địch trong tâm trí đến nỗi hiện thực chỉ có tầm quan trọng thứ yếu so với điều chúng ta muốn. Cuộc sống luôn chỉ là chính nó. Bi kịch đến từ việc phủ nhận điều có thật, cố kiểm soát nó bằng cách dùng tâm trí tái sắp xếp dữ kiện hiện tại.

Cuối cùng, sự va chạm trở nên không thể chịu đựng nổi, khổ trở nên to lớn đến mức không thể tiếp tục duy trì ảo tưởng nữa. Tới một lúc nào đó, chúng ta

không thể trả giá bằng điều đang thật sự xảy ra nữa. Ban đầu, chúng ta cố gắng cải thiện cuộc sống để nó khớp với ham muốn. Chúng ta điều chỉnh hoàn cảnh sống, nhưng các ham muốn là bất tận, thứ chúng ta muốn sẽ biến thành thứ chúng ta không còn muốn, bởi vậy chiến lược này chứng tỏ không thành công.

Ai cũng có những lĩnh vực không thể tự mình xử lý khổ não. Một số người khổ trong mối quan hệ với thể xác, những người khác bị cảm xúc làm vướng vào dấn đau. Từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, chúng ta đi lên hoặc đi xuống thang khổ não. Có khi chúng ta phàn nàn và đổ lỗi cho người hay sự việc bên ngoài, có khi chúng ta quay vào bên trong và cố gắng học hỏi từ nỗi đau của mình.

Tương truyền rằng khi Chúa Jesus sắp chết trên cây thập tự, Ngài gọi lớn, “Sao cha nỡ bỏ con?” Điều này có thể không khác với một bệnh nhân sắp qua đời hỏi, “Sao Thượng đế làm điều này với tôi?” Dường như mọi tâm trí đều có khả năng trượt trong phạm vi hiểu biết của nó. Dường như mọi tâm trí đều có thể xê dịch tới lui trên thể liên tục giữa nắm bắt và buông bỏ.

Khi điều chỉnh bản thân theo những gì cuộc sống thật sự mang lại thay vì theo ước muốn của chúng ta, ý nghĩa của khổ bắt đầu mở ra. Điều này thể hiện rõ ở nhiều bệnh nhân sắp qua đời khi họ chuyển từ sự trừng phạt mình sang hiểu biết về những nguyên nhân khách quan của khổ. Nhiều người nhận thức được rất nhiều về toàn bộ quá trình trong một thời

gian rất ngắn, trước khi cái chết từ chối cho họ thoải hiệp. Họ thấu hiểu khổ não của họ vì không thể dàn xếp một đường thoát nào khác. Đơn giản là không có nơi nào để đi.

Alma, một phụ nữ năm mươi hai tuổi sắp mất vì ung thư gan. Alma đã sống một cuộc sống khó khăn và nhiều hối tiếc. Bà cảm thấy tội lỗi vì từng có thời gian bỏ bê con cái. Trong quá trình học cách sống với khổ sở tâm lý của mình, ban đầu bà xem sự đau đớn thể xác như một cơ hội trừng phạt bản thân vì những năm tháng lầm lỗi. Trong tinh thần khắc kỷ, bà không cho rằng mình đang chịu đựng. Điều dưỡng viên nói thỉnh thoảng cơn đau của bà trở nên dữ dội đến nỗi Alma cắn chặt môi vì sợ la lớn trong đau đớn. Cô cho Alma thấy việc không tuân theo chế độ dùng thuốc đang gây thêm căng thẳng cho gia đình, và bà đang làm đau lòng chính những người bà muốn an ủi. Khi Alma nhận ra thực tế này, bà bắt đầu dùng thuốc.

Cần thêm nhiều tuần hỗ trợ Alma để bà có thể tha thứ cho bản thân. Giáo sĩ nói chưa thấy ai có động cơ học hỏi và tha thứ hơn thế. Alma có vẻ thật sự hoà giải với việc khiển trách bản thân. Trong tuần cuối của cuộc đời, tinh thần bà dường như trở nên khoan dung và dễ chấp nhận. Bà không còn thể hiện dấu hiệu ngược đãi bản thân và tràn đầy tình cảm dành cho người khác.

Cái chết mang đến một cơ hội từ bỏ mọi hình ảnh về bản thân, dù tích cực hay tiêu cực. Đối với những

người có tâm lý tự ti, những tính chất tiêu cực có thể dai dẳng hơn những tích chất tích cực vì chúng ta tin vào chúng nhiều hơn. Với suy nghĩ không tốt về bản thân, chúng ta thường tin rằng mình đáng bị khổ. Chúng ta cảm thấy có tội nếu hạnh phúc. Nếu cận kề cái chết, nhu cầu bảo vệ danh tiếng hay hình ảnh bản thân không còn nữa. Chúng ta có thể mạo hiểm thay đổi. Chúng ta trở nên khoan dung hơn, bớt bị trói buộc vào những kịch bản của quá khứ. Trạng thái thanh thản giúp chúng ta trở nên khách quan hơn và không quá khắt khe. Mức độ chữa lành tâm hồn như của Alma trong ví dụ trên là hiếm, nhưng sự phát triển tiềm tàng luôn có sẵn với tất cả chúng ta trong suốt cuộc sống.

Một khi được giải thoát khỏi những hình ảnh về bản thân, chúng ta ít bị bó buộc bởi kịch bản sống. Chúng ta bắt đầu nhìn sự vật trong một tầm nhìn ít phán xét và chỉ trích hơn. Chúng ta có nhiều tình cảm hơn cho người khác, bớt tập trung vào bản thân. Một nhận thức sâu sắc về bản chất linh động và thay đổi của cuộc đời xuất hiện. Có một sự hài lòng ổn định hơn, không phụ thuộc vào môi trường cảm xúc hay thể xác.

Sự hài lòng chân thật không phủ nhận những trạng thái tâm lý như vui và hạnh phúc hay giận và buồn phiền. Nó cũng không dựa vào chúng như thể tự chúng đã đầy đủ. Làm sao chúng ta có thể dựa vào bất kỳ trạng thái tinh thần nào để có sự đáp ứng khi

bản chất của mọi trạng thái là phải tiêu tan? Niềm vui và hạnh phúc không kéo dài mãi. Cái chết cho chúng ta thấy sự hài lòng chân thực là gì, vì cuối cùng nó tiêu diệt tất cả những gì không thật. Cái gì còn lại sau cái chết là thật.

Khổ là một dấu hiệu cho thấy chúng ta đang trói buộc bản thân vào một thứ chắc chắn phải mất đi. Chúng ta có thể cười trên những con sóng đổi thay, nhưng cuối cùng những con sóng cũng xô vào bờ. Khi Chúa Jesus nói, “Các người chớ chứa của cải ở những nơi sâu mọt làm hư hoặc kẻ cướp tìm vào”, Ngài đang nói tới ý nghĩa này của khổ.

Cái chết có thể dạy chúng ta phân biệt giữa sự hài lòng đích thực và những hình thức nhất thời của hạnh phúc. Nó tập trung sự chú ý của chúng ta vào bản chất thay đổi của thế gian, nơi mọi thứ không ngừng diễn biến thành những hình thù và dạng thức mới. Bất cứ cái gì tạm thời và hữu hạn cuối cùng cũng dẫn tới thất vọng và đớn đau vì nó không thể tự duy trì qua thời gian. Thứ chúng ta từng yêu quý giờ đây phai tàn và chết; thứ chúng ta từng thích thú giờ đây trống rỗng và khô héo. Mọi thứ đang biến hoá thành thứ khác. Vui thú chuyển thành khổ đau, và chúng ta chỉ còn biết nuối tiếc.

Câu hỏi mà cái chết đặt ra là, đằng sau đó có gì? Đằng sau khổ não? Đằng sau đổi thay? Liệu có một chân lý không dựa vào những điều kiện luôn thay đổi để có sự hài lòng? Câu trả lời được phơi bày nếu

chúng ta theo đuổi sự học hỏi khi đối mặt với cái chết. Nó đáp ứng những câu hỏi này và dẫn chúng ta vượt khỏi chính cái chết.

SUY NGẪM: Làm bạn với khổ não

Hãy suy ngẫm về những khổ não trong cuộc đời bạn, cả hình thức tinh tế lẫn hiển nhiên của khổ não tinh thần và thể xác. Hãy nghĩ về những tình huống và hoàn cảnh gây ra khổ. Bao nhiêu phần bạn bắt mình gánh chịu, bao nhiêu phần bạn đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác? Hãy suy ngẫm về nỗ lực kiểm soát những hoàn cảnh dẫn bạn tới khổ. Bao nhiêu phần là có thể kiểm soát, bao nhiêu phần nằm ngoài tầm ảnh hưởng của bạn?

Hãy nhận biết tất cả những biểu hiện khác nhau của khổ. Tập trung vào những hình thức thô và vi tế của khổ não khi nó xảy trong ngày. Mỗi lần thấy mình rơi vào khổ não, hãy tự hỏi: Ai chịu trách nhiệm cho điều này? Quan sát khuynh hướng đổ lỗi và quy kết nguyên nhân cho bên ngoài. Hãy nhận biết nhu cầu kiểm soát hạnh phúc của bạn, thấy khổ não xâm nhập vào các kế hoạch của bạn như thế nào. Hãy trải nghiệm những tình huống mà bạn rõ ràng không có sự kiểm soát. Những cảm giác nào nổi lên? Mối quan hệ giữa khổ não và kiểm soát là gì?

Hãy suy ngẫm về sự khác biệt giữa đau đớn và khổ não. Hai thứ này có thể trở nên vướng víu vào

nhau và không rõ ràng. Có đau đớn thể xác và phản ứng của bạn với nó, có khổ não tinh thần và sự khó chịu của bạn với nó. Hãy suy ngẫm xem bao nhiêu phần trong khổ não của bạn bị gây ra bởi phản ứng tâm lý với sự đau đớn thể xác thay vì bởi chính sự đau đớn thể xác.

Hãy lấy cơ hội tiếp theo bạn có để trải nghiệm những đau đớn và khổ não như hai sự việc tách rời. Phản ứng với một cảm giác đau đớn thể xác là khổ não. Hãy tách rời cảm giác khỏi khổ não. Liệu bạn có thể chấp nhận những phản ứng này nhưng không để chúng khiến bạn mất kiểm soát? Điều gì xảy ra với mức độ mãnh liệt của cơn đau thể xác khi bạn có thể từ bỏ sự phản ứng?

Hãy suy ngẫm về tính chất không chỉ riêng ai của đau đớn thể xác. Có ai không trải nghiệm đau đớn vào lúc này hay lúc khác? Biết rằng một mức độ đau đớn nhất định trong cuộc đời là không tránh được, bạn xử lý nó như thế nào? Bạn có thể chịu trách nhiệm về phần đau đớn của mình không? Bạn mang theo bao nhiêu cay đắng vì phần bạn gánh chịu trong sự đau đớn chung?

Lần tiếp theo rơi vào đau đớn thể xác, hãy cố gắng trải nghiệm nó chỉ như một cảm giác. Cố gắng không thấy nó như sự đau đớn của bạn, chỉ là những cảm giác không có ai làm chủ. Bạn có thể hành xử thích hợp từ sự đau đớn ấy, không sợ hãi hay nhận dạng nó là đau đớn của mình. Hãy để ý mối liên kết giữa cảm

giác và sự nhận dạng, sở hữu cơn đau. Hãy quan sát xem tâm trí thêm thất chi tiết cho những cảm giác này như thế nào để khiến chúng quá đáng hơn bản chất thật của chúng. Giả sử bạn đi từ một vết bỏng đơn giản tới nỗi sợ hãi vì đã phải chịu một tổn hại thật sự, tới tình trạng viêm nhiễm đáng sợ. Đây là cách nỗi sợ làm tăng cảm giác đau đớn ra ngoài giới hạn hợp lý, thành một chấn động tinh thần.

Hãy suy ngẫm về bản chất của ham muốn và sợ hãi. Ham muốn và sợ hãi phóng chiếu ra hiện thực riêng của chúng như thế nào? Hãy nghĩ xem một ham muốn là gì. Nó có tính chất thật nào khác hơn một ảo tưởng trong tâm trí không? Bao nhiêu phần trong hoạt động của bạn có động cơ là đáp ứng ảo tưởng trong tâm trí thay vì chấp nhận sự vật như chúng là thế?

Để trải nghiệm mối quan hệ giữa ham muốn và khổ não, hãy tập trung vào bất kỳ tình huống nào khi bạn muốn có thứ gì đó hoặc muốn điều gì đó xảy ra. Giữa ham muốn, bạn có thể đón nhận hoàn cảnh như nó xảy đến không, hay bạn bị buộc làm theo những gì tâm trí bảo rằng nó muốn? Hãy nhìn vào những lựa chọn trước mặt bạn. Bạn có thể chấp nhận những gì hiện thực đưa đến hoặc theo đuổi ảo tưởng trong tâm trí. Học hỏi mọi điều về bản chất của ham muốn khi nó lôi kéo tâm trí bạn khỏi hiện thực, hướng về một ảo tưởng nào đó.

Tính chất đón nhận của tình yêu cho phép mọi trải nghiệm bước vào trong ta, tiếp xúc với ta. Nó để ta được chạm đến bởi gió và nắng, bởi người khác, bởi mỗi phần của bản thân, bởi toàn bộ tự nhiên. [Nó] là việc thực hành sự nối kết với toàn bộ cuộc sống.

JOSEPH GOLDSTEIN

Khi bắt đầu hiểu nỗi khổ của bản thân, chúng ta ý thức hơn về mức độ khổ ở người khác. Nhận thức này khiến chúng ta phát sinh lòng trắc ẩn và tình yêu. Chúng ta bắt đầu thật lòng quan tâm tới hạnh phúc của người khác. Đây không phải là một tình yêu hơi hợt hay vị kỷ; nó tuôn chảy từ trái tim khi chúng ta trải nghiệm mức độ nối kết của bản thân với những cá thể khác.

Có rất nhiều lẫn lộn về tình yêu. Không điều gì được chú ý hoặc gây ra nhiều phản ứng hơn nó. Người ta hát về nó, đánh nhau vì nó, vật lộn với nó, khổ do nó, chết bởi nó. Nó có thể nâng chúng ta lên đỉnh cao

của nỗ lực nhân tính hoặc ném chúng ta xuống đáy sâu của cơn thịnh nộ thú tính. Nó có thể thúc đẩy chúng ta phát động một cuộc chiến hoặc khiến chúng ta thực hiện những hành động nhân từ cao thượng.

Không lúc này thì lúc khác, hầu như tất cả chúng ta đều biết tới tình yêu. Cảm xúc ấy chi phối đến nỗi khi yêu, chúng ta thường cảm thấy mất kiểm soát, trở nên rộng mở và dễ tổn thương. Chúng ta không nắm quyền, mà quyền lực nằm trong tay cảm xúc ấy. Tình yêu có thể đến từ trái tim, nhưng nó quyến rũ và khêu gợi đến nỗi chúng ta tin rằng nó đến từ bên ngoài, từ con người đặc biệt kia. Người được yêu trở nên đặc biệt vì chúng ta dùng tình yêu của mình tạo hào quang cho người ấy.

Khi đối tượng của tình yêu không còn, chúng ta cảm thấy mất mát và đơn độc. Tâm trạng cô đơn có thể quá sức chịu đựng. Sự chia ly trở nên buốt nhói là vì tình yêu cho phép chúng ta tạm thời vượt qua cảm giác đơn độc và biết việc ở bên nhau thực sự có nghĩa là gì. Chúng ta chỉ còn lại nỗi đau buồn với tình trạng cô đơn của mình, và nỗi đau buồn ấy có vẻ càng khốc liệt hơn bởi những gì chúng ta đã bỏ lại. Chúng ta giống như đã ném trái thứ gì đó nằm ngoài bản thân, một điều hấp dẫn hơn tính ích kỷ của mình. Ném trái ấy khuấy động sự quan tâm của chúng ta, và chúng ta muốn có thêm. Chúng ta không nhìn thấy cánh rừng vì bận tập trung vào một cái cây đơn lẻ. Một lần nữa, chúng ta cố bám vào người

này như lý do để yêu. Nhưng hoàn cảnh thay đổi, bùa mê bị phá vỡ, chúng ta lại đau buồn. Mọi thứ bắt đầu lại từ đầu. Trong mỗi trường hợp mới, chúng ta tái quy định bản thân để nghĩ về tình yêu dựa vào các đối tượng.

Những gặp gỡ ban đầu của tôi với tình yêu đã chứa đựng rất nhiều dao động trong năng lượng và cảm xúc. Chúng khiến tôi lắc lư chao đảo giữa những đối cực. Tôi nhớ rõ sự lo lắng, ngượng ngập và nghi ngờ bản thân, khiến mình vô cùng khổ sở. Lần đầu tiên trong ký ức của tôi, trọng tâm thế giới đã dịch chuyển sang một người khác. Có một niềm vui to lớn khi mở rộng mối quan tâm để bao hàm một người khác. Tôi vẫn nhớ rõ thế giới của tôi đã nổ tung khi cô gái ấy rời bỏ tôi. Tôi cảm thấy bị chia cắt hoàn toàn với một kho tàng mà tôi không bao giờ có thể khám phá lại. Sự đau buồn có sức tàn phá khủng khiếp... cho đến khi người khác lọt vào tầm mắt tôi.

Nhiều người trải qua quá trình này vô số lần mà không nhận ra rằng tình yêu có thể được áp dụng phổ quát. Nó không cần được tập trung hạn hẹp như vậy. Chúng ta không phải lựa ra một con người cụ thể để đón nhận riêng tình cảm của chúng ta. Khi giải phóng tình yêu khỏi đối tượng cụ thể, cho phép nó trôi nổi tự do không chướng ngại, chúng ta trao cho bản thân khả năng di tới bất kỳ nơi nào nó dẫn tới. Tình yêu phổ quát này bắt đầu phủ lên toàn bộ cuộc sống, không phân biệt. Mọi sự vật chạm vào trái tim chúng

ta. Khi ấy, hành động đến từ chính nguồn gốc của từ ái hơn là từ nỗ lực ý chí để trở nên từ ái.

Tình yêu phổ quát có sắc thái khác với tình yêu đôi lứa; nó có cảm giác ổn định và nhất quán hơn. Nó là một nhận thức, một hiểu biết hơn là một ngụ ý cảm xúc. Nó không phụ thuộc vào sự hiện diện hay vắng mặt của bất kỳ ai hay cái gì. Tình yêu phổ quát không có tính chất phản ứng cảm xúc khiến chúng ta làm tổn hại người khác. Nó không thiên lệch, không định kiến, không phán xét. Ai cũng thâm nhập được tình yêu bao trùm này vì nó có sẵn trong sự sống của chúng ta. Tình yêu này không thể mất nhưng có thể bị lãng quên.

Có rất nhiều câu chuyện về bệnh nhân giai đoạn cuối mềm lòng lại khi họ buông xuôi vào cái chết. Họ chuyển từ tình yêu cá nhân sang sự nồng ấm cơ bản của tâm hồn con người dành cho vạn vật. Cứ như thể cuộc đấu tranh đã kết thúc, bây giờ họ có thời gian để yêu. Một bệnh nhân nói rằng cuộc đời bà qua nhanh đến nỗi tất cả những gì bà thật sự có thời gian để làm là trao tặng chút ít tình yêu. Giờ đây, khi sắp qua đời, bà bớt tham gia vào hoạt động và có thời gian lan tỏa tình yêu của bà ra xung quanh. Có lẽ bí mật của việc yêu là: chúng ta cần thời gian để lưu tâm.

Mỗi người đều có năng lực yêu cuộc sống như một tổng thể, nhưng chúng ta hạn chế trái tim mình bằng cách lướt nhanh qua điều mình yêu. Nhiều người không dành thời gian thiết lập các kết nối để đưa bản

thân vào tình yêu. Việc mở rộng trái tim với đau khổ của người khác, cảm nhận sự đụng chạm của một cơn gió nhẹ, trải nghiệm trạng thái ngây ngất của bình minh, hít thở mùi thơm của một đoá hoa, tất cả đều đưa trái tim ta vào tình yêu đã luôn có đó. Đáng buồn thay, một số người không thể trải nghiệm được tình yêu của mình cho đến khi sắp chết.

TÌM SỰ YÊU MẾN

Judy, hai mươi bảy tuổi, sống với bệnh bạch cầu vài năm rồi quyết định ghép tuỷ xương. 'Tôi gặp cô khi cô nhập viện để phẫu thuật. Judy đã nghiên cứu thấu đáo cách thức ghép tuỷ và đã chuẩn bị cho quá trình này. Đầu tiên, toàn bộ cơ thể cô được chiếu xạ. Rồi cô được hoá trị liều cao với mục đích là loại trừ tuỷ xương của chính mình. Cô bị rụng tóc, buồn nôn và ói mửa. Sau khi tuỷ xương của người hiến tặng được tiêm vào, Judy được dùng các chất steroid để bù đắp một số phản ứng bất lợi của sự cấy ghép. Chất steroid khiến cơ thể cô biến dạng. Nếu tuỷ xương tự cấy ghép thành công, có thể xuất hiện phản ứng vật ghép - ký chủ do cơ thể bệnh nhân chống lại sự xâm nhập của tuỷ người hiến vào hệ thống của nó. Phản ứng này có thể giết chết bệnh nhân. Nếu nó không kết thúc mạng sống của bệnh nhân, người ấy có thể phải sống với một phản ứng miễn dịch có khả năng gây biến dạng trong suốt phần còn lại của cuộc đời

vì cơ thể tiếp tục loại bỏ vật ghép. Tùy vào tuổi tác, bệnh tật, mối quan hệ với người hiến..., cơ hội để một người vượt qua quá trình này và sống thêm được 5 năm là 50%.

Sau này, Judy nói cô chưa bao giờ chuẩn bị cho điều phải trải qua, dù đã nghiên cứu rất nhiều hoặc nói chuyện với những người nhận tuỷ xương khác. Cơ thể của cô không chấp nhận tuỷ xương cấy ghép ở lần thứ nhất, và cô quyết định thực hiện lần thứ hai. Mỗi lần cấy ghép rất tốn kém và phức tạp. Judy bị buộc ở bệnh viện gần sáu mươi ngày, sống gần bệnh viện bốn mươi ngày khác trước khi có thể trở về nhà.

Khi Judy quyết định tìm một phương thức chữa trị quyết liệt, cô có cả cuộc đời ở phía trước. Cô còn trẻ, giàu sức sống, tràn đầy năng lượng. Tiềm năng và hy vọng của cô là vô hạn. Judy nói tất cả những gì cô quan tâm là được sống. Cô xem nó như một cuộc đua giữa y học và căn bệnh tàn phá. Cô dấn thân vào một cuộc đấu tranh để tiếp tục tồn tại. Đó là một quyết định theo đuổi sự sống bất chấp những hậu quả của điều trị. Tùy vào tuổi tác, có lẽ hầu hết chúng ta sẽ đưa ra quyết định tương tự.

Đây là những kinh nghiệm cùng cực mà chúng ta đã chấp nhận trải qua để tiếp tục sống. Nhu cầu sống và cho mọi người được sống là rất phi thường. Mục tiêu ấy chi phối tất cả, và cuộc sống của chúng ta thậm chí không còn ý nghĩa nào khác ngoài việc thực hiện được một phương thức chữa trị. Sự chú ý

của chúng ta có thể bị rút ngắn và tập trung hết vào một điểm đến nỗi chúng ta mất đi tầm nhìn. Cảm xúc của chúng ta quay cuồng với kết quả xét nghiệm mới nhất. Chúng ta có thể bị ám ảnh với tình trạng của mình đến nỗi những người khác thấy khó có thể đến với chúng ta. Chiến lược sống bằng bất kỳ giá nào có thể cho chúng ta chính điều đó - sự sống với cái giá phải trả là tình yêu.

Mỗi người có thể tự thấy mình trong kịch bản này. Không cần phải tìm kiếm phương pháp điều trị ung thư mới bỏ lỡ sự kết nối của trái tim. Trái tim của chúng ta có thể trở thành thứ yếu so với việc tập trung và hoàn tất mục tiêu đang theo đuổi. Khi ấy, trong cuộc sống của chúng ta, con người bị nhìn nhận như chướng ngại hoặc hỗ trợ cho mục đích trước mắt. Mỗi quan hệ trở thành một cơ chế cho việc đáp ứng ham muốn và được sử dụng như những hình thức thao túng.

Thế rồi, cuộc đấu tranh đột ngột kết thúc. Căn bệnh đã diễn biến vượt quá những giới hạn điều trị, không có một nơi chốn hợp lý nào để nương tựa. Chúng ta bắt đầu thấy rõ rằng những gì ở đây và bây giờ là tất cả những gì chúng ta có. Chúng ta không thể kéo khoảnh khắc dài hơn chính nó và sống trong một tương lai hư ảo nữa. Sự chú ý của chúng ta ngày càng bị hút về phía tình trạng sống sót ngay lúc này. Ngày mai không còn là một điều chắc chắn, nên chúng ta bắt đầu trông vào hiện tại hơn là nơi mình sắp đến

hoặc nơi đã đi qua. Chúng ta lọt vào sự sống của chính mình vì mọi cây cầu dẫn khỏi khoảnh khắc hiện tại đã bị đốt cháy.

Dĩ nhiên, khoảnh khắc hiện tại là nơi duy nhất cuộc sống thật sự diễn ra. Đôi khi chúng ta không thể thừa nhận sự thật này vì bị tâm trí lôi vào một hiện thực mơ tưởng về quá khứ và tương lai. Thế giới của chúng ta dường như tan vỡ và lộn xộn. Từ nỗi tuyệt vọng sâu sắc, chúng ta được chuyển hoá.

Gregory năm mươi chín tuổi, bị ung thư tuy giai đoạn cuối. Ông đã sống với người bạn đời trong hai mươi bảy năm. Giờ đây, ông buộc phải nằm trên giường trong vài tháng cuối cùng của cuộc đời. Một điều gì đó đã thay đổi khi những hoạt động của ông trở nên hạn chế và ông bị liệt giường. Hầu như qua từng đêm, ông trở nên ấm áp và dễ gần hơn. Theo vợ ông cho biết, lần đầu tiên trong cuộc đời trưởng thành, ông đã lại cảm thấy hạnh phúc. Tất cả những gì ông có thể nói là, “Cuộc đời thật tuyệt vời”.

Dù không thể trình bày rõ ràng sự chuyển biến của mình, Gregory sớm trở thành một bệnh nhân dễ chịu. Vợ ông tin rằng sự ấm áp của Gregory trong những tháng cuối đời là do ông buộc phải sống chậm lại và để ý đến mọi người xung quanh. Bà nói, “Tình trạng liệt giường khiến ông ấy điềm đạm hơn. Đó là điều tốt nhất từng xảy ra với ông ấy”.

Có lần, một thiền sinh hỏi vị thầy cách nào tốt nhất để chết. Thiền sư đơn giản đáp, “Yên lặng mà

chết". Trong câu trả lời mộc mạc này ẩn chứa toàn bộ cách thức cho một cái chết bình an và sưởi ấm lòng người. Như Gregory đã phát hiện ra, tình cảm và sự ấm áp đến với chúng ta trong trạng thái yên tĩnh và đơn giản. Nhiều loạn tinh thần khiến tình yêu của chúng ta bị che khuất. Tình trạng liệt giường đã làm Gregory sống chậm lại và mở rộng trái tim. Nếu muốn tăng cường năng lực lưu tâm và kết nối với thế giới, chúng ta chỉ cần sự yên lặng bên trong. Không cần rơi vào tình trạng liệt giường để thể nhập trạng thái ấy.

TRÁI TIM QUAN TÂM

Lòng trắc ẩn phát sinh từ sự nhận biết khổ ải của người khác. Nó là đáp ứng tự phát của trái tim, và nó dâng lên khi chúng ta chạm đến nỗi đau ở người khác. Lòng trắc ẩn luôn đến với mọi người cùng tình yêu. Nó không tách họ khỏi chúng ta, cũng không phán xét hành vi của họ theo bất kỳ cách nào. Chúng ta cảm nhận được nỗi đau của mọi người, và chúng ta dịch chuyển vào thế giới của họ ở phương diện tinh thần, cố gắng hỗ trợ họ theo bất kỳ cách nào. Để hiện diện với mọi người trong thế giới của họ, chúng ta phải sẵn sàng trải nghiệm nỗi đau của họ một cách trọn vẹn, không do dự.

Chúng ta phản ứng với nỗi đau của người khác theo cùng cách chúng ta đối xử với nỗi đau ở bản thân.

Nếu chỉ muốn tránh né hay xua đuổi những tình trạng không như ý khi chúng nổi lên, chúng ta không thể hiện diện với một người gặp rắc rối và cần trợ giúp. Chúng ta thường kháng cự lại nỗi đau vì nó khó chịu. Nhưng lòng trắc ẩn đòi hỏi nhiều hơn là mối quan hệ bình thường của chúng ta với khổ não. Nó hướng dẫn chúng ta mở rộng trái tim để tiếp nhận nỗi đau, thực hiện cuộc hành trình đi qua địa ngục cá nhân của một tâm trí khác, không nao núng hay quay mặt đi. Khi trái tim của chúng ta mở rộng, nó có thể soi sáng như một đèn hiệu, chỉ dẫn người khác đến tình yêu của họ dành cho chính mình.

Một giáo sĩ chăm sóc cho bệnh nhân sắp qua đời tên là Tim trong hơn một năm. Tim là một thợ máy. Trong phần lớn thời gian ấy, ông nằm liệt giường và mọi hoạt động đều cần trợ giúp. Mỗi tuần, giáo sĩ sẽ dành thời gian riêng tư với Tim. Tim đáp ứng tốt và bày tỏ sự cảm kích. Tim đọc cho ông viết giùm những lá thư đầy tình cảm gửi cho vợ và con gái mà ông muốn họ đọc sau khi ông chết. Hàng tuần, giáo sĩ ghi lại những suy nghĩ của Tim rồi để bệnh nhân ký vào các lá thư, và việc này đã đưa giáo sĩ đi sâu vào thế giới cá nhân của người bệnh. Đó là một thế giới của đau đớn và cô đơn. Họ đã cùng nhau chia sẻ những điều ấy.

Một hôm, sau khi viết lá thư mới, Tim nhận xét rằng bệnh tình của ông đã dạy ông rất nhiều về tình yêu. Khi giáo sĩ đề nghị giải thích, Tim nói, "Ông đã

cho tôi thấy tôi là người đáng yêu. Trước đây, tôi chưa bao giờ biết điều đó. 'Thật tệ là tôi học được điều này quá trễ trong đời, nhưng có lẽ tôi đã chẳng bao giờ học được nếu không bị bệnh'. Nhiều năm trời, Tim khổ sở vì cảm giác không xứng đáng, và giờ đây, khi thấy mình xứng đáng với tình yêu của người khác, ông có khả năng biểu lộ tình yêu của mình để đáp lại. Ông đã mất trong tâm trạng hạnh phúc hơn nhiều so với lúc trước.

Sức mạnh từ sự quan tâm của vị giáo sĩ đã đưa Tim vào nơi sâu thẳm của chính mình và chứng tỏ ông có khả năng yêu bản thân cũng như người khác. Tình yêu của chúng ta có thể trở thành một con đường để người khác đi theo. Tình yêu làm nảy nở tình yêu. Khi chúng ta cảm nhận được sự ân cần và quan tâm của người khác, nó dẫn chúng ta tới chính tình cảm ấy. Khi chúng ta mềm lòng, người kia cảm nhận được tình cảm của chúng ta và càng mở rộng trái tim của họ. Quá trình cứ thế đi sâu vào một sự gần gũi khiến hai trái tim hoà làm một. Nhưng sự gần gũi có thể mang tính đe dọa chính vì mức độ mãnh liệt của nó. Đôi khi một trong hai người liên quan trở nên hoảng sợ với mức độ bị lôi cuốn; họ lùi lại, trở về một thế giới có vẻ cô lập nhưng an toàn.

Tôi từng làm nhân viên xã hội chăm sóc cho Gladys. Bà là một phụ nữ có tuổi, chuyển tới sống ở nhà con gái khi bị bệnh. Lần đầu tiên gặp Gladys, tôi ở bên giường bà khá lâu. Bà rất cần ai đó lắng nghe

những câu chuyện của mình. Gia đình bà dành rất ít thời gian gần gũi với bà. Tôi vừa bắt đầu thăm hỏi thì bà đã muốn chia sẻ đời sống riêng. Thi thoảng, tôi gạt đầu hoặc hỏi một câu thích hợp, nhưng cuộc trò chuyện thực sự là độc thoại hơn là đối thoại. Bà nói liên tục. Tôi cố chú tâm. Sau lần ghé thăm, hình ảnh đọng lại trong tôi về Gladys là một cái lò xo bị nén chặt. Tất cả những gì Gladys muốn là một người lắng nghe bà.

Tuần tiếp theo, tôi gọi điện để thu xếp một cuộc viếng thăm khác. Con gái Gladys trả lời điện thoại. Cô đặt điện thoại xuống để hỏi mẹ khi nào bà muốn tôi tới. Tôi có thể nghe thấy họ bàn bạc. Cuối cùng, cô gái lưỡng lự nói với tôi rằng Gladys không muốn tôi trở lại. Khi tôi hỏi tại sao, cô nói mẹ mình cảm thấy đã nói quá nhiều.

Ban đầu, nhận xét của bà làm tôi bối rối, và tôi tự hỏi mình có làm điều gì sai không. Sau khi ngẫm nghĩ, tôi biết cuộc trò chuyện trước khá dài. Khi nói chuyện, cả hai đã ý thức về sự thông cảm dành cho nhau. Sự nồng hậu, nhu cầu kết nối để có thể nói về những xao xuyến của bản thân đã cho phép chúng tôi tiếp cận nhanh chóng các đề tài nhạy cảm. Sự phơi bày đã giúp bà đi vào chính tâm hồn mình. Có lẽ bà đã suy ngẫm về cuộc nói chuyện và cảm thấy đã tiết lộ quá nhiều về mình. Gladys trở nên sợ nói chuyện và đã lui về thế giới an toàn của bà. Tôi không bao giờ được gặp bà nữa.

Trái tim quan tâm có sức mạnh riêng của nó. Nó đưa mọi thứ lại với nhau, không có sự phòng thủ. Thông qua tình cảm yêu mến của người khác, chúng ta có đủ dũng khí để nhìn vào bản thân. Một số người đánh giá thấp sức mạnh chữa lành của trái tim. Với những ý tưởng sẵn có về cách thức xảy ra sự chữa lành, chúng ta tập trung vào việc tạo ra môi trường vật lý đúng đắn, bởi vậy có thể bỏ lỡ những tác động tinh tế của một tương tác đơn giản và ấm áp. Những thứ vô hình cũng có khả năng chữa lành không kém gì một môi trường được thanh trùng.

Trước một hoàn cảnh, nếu suy nghĩ quá nhiều về năng lực thể chất hay trí não, chúng ta dễ bỏ qua tác động của trái tim. Sự quan tâm của chúng ta có thể trở nên thứ yếu so với những quy tắc của công việc: khách quan trong trị liệu, ghi chép đầy đủ diễn biến, đưa thuốc đúng lúc. Mỗi trách nhiệm và vai trò mới có thể làm chúng ta xa rời sự tiếp xúc chân thực giữa con người. Kết quả là chúng ta chỉ có thể gặp gỡ người khác qua những bức màn của công việc, bỏ lỡ sức mạnh chữa lành của tình cảm ấm áp.

Sự liên quan của trái tim với quá trình chữa lành là điều khó có thể định lượng giá trị. Thực tế là những kỹ năng chăm sóc và kiến thức y học của chúng ta có thể không làm gì nhiều vì tình yêu là phi nỗ lực. Nó không đòi hỏi những triết lý hay sự rắc rối, chỉ cần nhân tính và ngay cả tính chất dễ tổn thương của chúng ta.

Một người làm công tác chăm sóc đặc biệt kể câu chuyện về Roy, một bệnh nhân nam năm mươi tuổi đang ở giai đoạn cuối. Ông là người có phẩm cách và vóc dáng đáng ngưỡng mộ, và phần lớn cảm nhận của ông về giá trị bản thân đến từ hình ảnh cơ thể. Khi bệnh nặng thêm và cơ thể tàn tạ, Roy gặp rất nhiều khó khăn trong việc xử lý sự mất mát liên quan đến hệ thống giá trị của mình. Người chăm sóc giúp Roy khảo sát xem ông có thể khám phá trong mình một phần nào đó không bị chạm vào kể cả khi cơ thể lui tàn hay không. Cô hỏi Roy có tiếp xúc được với một thứ gì đó ở bản thân mà sự thay đổi không tới được, một nơi mà phẩm cách của ông không bị ảnh hưởng hay không.

Roy cũng gặp lo âu và sợ hãi về cái chết của mình. Người chăm sóc thực hiện nhiều buổi tư vấn bằng kỹ thuật tưởng tượng có trợ giúp và thư giãn. Roy cố gắng thay đổi cung cách phản ứng. Khi Roy đã cận kề cái chết, người chăm sóc hỏi trong tất cả những phương pháp tiếp cận đã đưa ra, điều gì ông thấy hữu ích nhất. Roy nhìn cô và nói, “Điều hữu ích nhất là tôi biết rằng cô quan tâm. Tôi biết cô đã làm việc với nhiều bệnh nhân, nhưng cô vẫn làm tôi thấy mình đặc biệt. Cô cho tôi sức mạnh để tôi trao lại nó cho gia đình mình”.

Thực ra, người chăm sóc muốn Roy công nhận một trong những kỹ thuật cô đã sử dụng - tưởng tượng có trợ giúp và thư giãn. Sau này, cô thừa nhận

rằng Roy đã xác nhận điều cô đã biết nhưng chưa bao giờ có thể chứng minh, đó là chính sức mạnh của mối quan hệ đã chữa lành tâm hồn. Cô nói không có gì thay thế được sự quan tâm. Bất kỳ kỹ thuật nào cũng phát huy tác dụng khi có một trái tim đằng sau chúng. Chúng ta có thể rèn luyện mọi phong cách và thái độ của người chăm sóc, nhưng nếu con người mà chúng ta đang đối mặt không cảm nhận được tình cảm yêu mến của chúng ta, điều ích lợi sẽ chẳng là bao.

TÌNH YÊU VÀ BẢN NGÃ

Tất cả những gì chúng ta học trong việc chăm sóc thể xác bệnh nhân đều chỉ nhằm hỗ trợ quá trình chữa lành tâm hồn. Chúng ta có thể đếm số viên thuốc được phân phát nhưng không thể đo lường được tác dụng của tình yêu lên bệnh nhân, mà cả hai đều cần thiết.

Chúng ta có khuynh hướng chỉ đề cao những gì mình có thể nhìn thấy. Những hoạt động chúng ta thực hiện, những nhiệm vụ chúng ta hoàn thành là một hàm số của ý chí và khả năng kiểm soát của chúng ta. Chúng ta chủ động xử lý những việc này một cách có chủ ý và có mục đích. Chúng ta có thể thấy rõ chúng. Thứ không được nhìn thấy như tình yêu có nguồn gốc nền tảng hơn. Nó không đến từ bản ngã. Nó cũng không có mục đích hay ý định. Tình yêu phổ quát không thể được chỉ đạo bởi ý chí. Khi hành

xử từ cái tôi, chúng ta thường có ý đồ với những biểu hiện của tình yêu, và điều này bóp chết nó.

Chúng ta tin vào bản ngã của mình nhiều hơn vào cái tôi. Tình yêu chiếm địa vị thứ yếu so với những nỗ lực ý chí mà chúng ta thực hiện. Sức mạnh thật sự của tình yêu là ở chỗ tình yêu không ngụ ở một nơi chốn nào cụ thể. Tình yêu không thể bị nắm giữ, tóm bắt, sở hữu hay khám phá. Nhưng chúng ta lại muốn nó phục vụ cho mình. Chúng ta ít quan tâm đến bản thân tình yêu, mà quan tâm nhiều hơn đến những thứ được tạo ra nhân danh nó. Dường như càng tạo ra những thứ nhân danh tình yêu, tình yêu càng được chứng minh. Càng khiến nó trở nên hữu hình, chúng ta càng có thể sở hữu và đưa nó vào tầm ảnh hưởng.

Nhưng việc sở hữu tình yêu giống như cố nắm bắt không khí. Tình yêu không thể bị chứa đựng. Một số người có vẻ chứa đựng nhiều tình yêu hơn người khác, nhưng đó chỉ là vì họ không ngăn trở tình yêu của họ bằng cách đẩy nó vào một đối tượng hay con người cụ thể. Khi chúng ta gặp những người như vậy, trái tim tự do của họ giải phóng trái tim của chúng ta, và chúng ta cảm thấy tốt đẹp trong sự hiện diện của họ. Nhưng hãy luôn nhớ rằng chúng ta chỉ đang tiếp nhận những gì đã có sẵn trong ta. Những vị thầy này là những tấm gương, cho chúng ta thấy chính mình.

Maureen là một phụ nữ tám mươi tuổi sắp mất vì ung thư phổi, được chăm sóc tại nhà con gái. Bà là

người tự lực, đã từ chối mọi phương án điều trị trước khi cần đến chăm sóc đặc biệt. Bà muốn chết theo cách của mình. Nhiều năm liền trong quá khứ, Maureen đi khiêu vũ mọi tối thứ Bảy với chồng trước khi ông mất. Vào ngày thứ Bảy trước khi bà mất, trong trạng thái đã bán hôn mê, bà hỏi con gái, “Mẹ có thể đi khiêu vũ một lần nữa không?” Cô đáp, “Dĩ nhiên, mẹ có thể đi”. Maureen vươn tay trong không khí như thể đang khiêu vũ và nói, “Ôi, chân mẹ mệt quá”. Để ý thấy sự mệt nhọc của mẹ, cô con gái nói, “Mẹ à, nghỉ vài buổi khiêu vũ cũng không sao”. Maureen thư giãn và rơi vào vô thức.

Sau cái chết của Maureen, khi con cái trò chuyện về cuộc đời bà, một người nhận xét rằng bà đã muốn được vào bệnh viện nội trú hơn là mất ở nhà. Cháu gái của Maureen hỏi, “Nhưng ở đó ai cho bà khiêu vũ?”

Chúng ta đều đang tìm mọi cách để thể hiện tinh thần tự do tự tại, một trái tim dịch chuyển phi nỗ lực qua cuộc sống. Chúng ta ở trên cõi đời này trong thời gian ngắn ngủi như vậy, hà cớ gì phải cố chiếm đoạt hay sở hữu nó? Cuộc sống ít trao tặng cái gì có giá trị lâu dài. Bản chất của nó là đổi thay và chuyển hoá. Sao không học cách dịch chuyển phi nỗ lực?

Như chồi xuân bắt đầu hé nụ, như cơn gió thu vừa thổi qua vườn cây, chúng ta chạm vào một bông hoa, nhưng đừng để nó héo rũ trong sự nắm bắt của chúng ta. Khi tất cả những biểu hiện thoáng qua của cuộc sống chuyển sang một biến thể mới, chỉ có tình yêu

là thứ không đổi. Chúng ta ở đây trong một khoảng thời gian ngắn ngủi rồi đi tiếp. Có lẽ tất cả những gì chúng ta thật sự có thời gian để làm là yêu... và dịch chuyển nhẹ nhàng.

SUY NGẪM: Tình yêu, lòng trắc ẩn và sự gắn gũi

Hãy suy ngẫm về những lần bạn cảm thấy mình đã yêu. Nó như thế nào? Bạn đã hành động ra sao? Bạn có cảm giác gì? Bạn có gắn cảm giác ấy với một cá nhân hay một hoàn cảnh duy nhất không? Điều gì đã xảy ra với tình yêu ấy qua thời gian? Tình yêu ấy đến từ người kia hay bản thân bạn? Làm sao bạn biết? Đã có khi nào bạn cảm nhận tình yêu độc lập với bất kỳ hoàn cảnh cụ thể nào chưa? Cảm giác này giống hay khác với tình yêu dành cho một cá nhân đặc biệt?

Hãy dịch chuyển tình yêu của bạn từ cái cụ thể sang tổng quát. Ví dụ, nếu rất thích một bản concerto piano của Beethoven, bạn có thể lan toả tình yêu dành cho tác phẩm âm nhạc cụ thể ấy sang toàn bộ âm nhạc của Beethoven, rồi sang toàn bộ âm nhạc nói chung. Từ toàn bộ âm nhạc, bạn có thể lan toả tình yêu sang toàn bộ âm thanh, sang tất cả những gì tạo ra âm thanh, cuối cùng là mọi tạo vật. Bạn có thể phải thực hành quá trình này nhiều lần trước khi nó có cảm giác chân thực. Trái tim có thể phát sinh một tình cảm ấm áp cho toàn bộ sự sống. Hãy để ý

điều gì xảy ra với tình yêu khi sự chú ý của bạn bị lạc sang những lĩnh vực trách nhiệm khác. Nó có vẻ biến mất. Ban đầu, cảm nhận yêu mến dường như rất mỏng manh, nhưng qua thực hành, nó sẽ dâng lên tự nhiên và tràn ngập.

Hãy suy ngẫm về lòng trắc ẩn trong cuộc sống của bạn. Hãy nghĩ về lần bạn hiện diện trong nỗi đau của một người khác. Nó có cảm giác như thế nào? Dễ chịu hay khó chịu? Bạn đáp ứng ra sao? Có khó khăn lắm không khi thấy người khác đau khổ? Nghĩ lại, bạn có thấy đáng lẽ mình nên đáp ứng khéo léo hơn? Bạn phải làm gì để hiện diện với nỗi đau của ai đó mà không do dự hay phản ứng lầm lạc trước tình huống? Khi bạn tâm đến các vấn đề của chính mình, bạn có khả năng lắng nghe người khác không? Bạn có thể làm gì để cải thiện khả năng cảm nhận lòng trắc ẩn?

Hãy tham gia vào một điều gì đó khiến lòng trắc ẩn của bạn được khơi dậy. Lòng trắc ẩn cần đến sự cam kết và thời gian. Sau khi đã tìm được hoạt động thích hợp để tham gia, hãy dành thời gian cảm nhận nỗi đau của người khác. Hãy đi vào thế giới của họ bằng cách hiểu tác động của hoàn cảnh trước mắt họ. Hãy quan sát hai phản ứng: cố tìm một giải pháp cho tình trạng của họ và tránh né nỗi đau mà bạn đang thấy. Điều gì xảy ra với chất lượng của sự tiếp xúc khi bạn không bận rộn giải quyết các vấn đề của người ấy? Cảm giác tình yêu có dành riêng cho người ấy,

hay bạn có thể thấy nó như một đáp ứng chân thật với mọi khổ não của con người?

Hãy suy ngẫm về mối quan hệ của bạn với sự gần gũi. Sự gần gũi có làm bạn sợ hãi không? Nếu có, bạn sợ điều gì sẽ xảy ra khi mở lòng với người khác? Bạn có sợ mất kiểm soát hay mất ranh giới không? Hãy suy ngẫm xem mối quan hệ của bạn với sự gần gũi đã tác động đến bạn như thế nào qua suốt cuộc đời. Có một liên hệ nào giữa cảm nhận thích hay ghét của bạn đối với tính chất gần gũi không?

Hãy đi dạo một mình ngoài trời. Buông bỏ mọi thứ gây căng thẳng. Bước đi trong yên lặng, rũ bỏ mọi suy nghĩ, chỉ hiện hữu với bản thân. Lắng nghe âm thanh của tự nhiên. Chúng có làm trái tim bạn rung động không, hay những ý nghĩ của bạn tiếp tục đưa bạn tới những nơi khác? Có mâu thuẫn nào giữa những ý nghĩ của bạn và ý định trở nên yên lặng không? Hãy thử áp dụng điều này trong những khía cạnh khác của cuộc sống.



TÂM TRÍ NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI

Trên hành trình sinh tử, bạn phải bước một mình; trên hành trình ấy, không thể tìm được sự yên tâm trong kiến thức, kinh nghiệm hay kỷ ức. Tâm trí phải được gột sạch mọi thứ nó đã thu thập trong thời thức tìm sự an toàn; những thần linh và đức hạnh của nó phải được trả lại cho xã hội sinh ra chúng. Phải có sự tuyệt đối một mình, không ô nhiễm.

J. KRISHNAMURTI

Việc biết về đau đớn và khổ não ở bản thân và người khác làm trái tim ta dịu lại. Chúng ta thấy đau đớn có tính phổ quát. Cuộc đời về cơ bản là nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Hầu hết mọi người tin rằng họ tạo ra cuộc sống của chính họ thông qua nỗ lực bản thân, nhưng đau đớn và cái chết tiết lộ rằng hành trình được dẫn dắt bởi một sức mạnh khác. Chúng ta có rất ít hoặc không có chút ảnh hưởng nào lên cách thức hay thời điểm của cái chết. Chúng ta bất lực khi

đương đầu với sự kiện lớn nhất của cuộc đời. Khi người sắp qua đời có thể từ bỏ nhu cầu kiểm soát và để quá trình diễn ra tự nhiên, họ thường có khả năng sống những khoảnh khắc cuối cùng trong bình an. Bài học này về cái chết có những ngụ ý cho toàn bộ cuộc sống của chúng ta, miễn là chúng ta sẵn sàng học.

Ajahn Chah, vị thầy Phật giáo được một môn sinh tới hỏi thăm khi tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của ông đã suy giảm. Ông vừa trải qua một cuộc phẫu thuật não. Theo lời môn sinh, Ajahn Chah đang sống theo những lời dạy mà ông luôn nhấn mạnh: cơ thể của ông suy tàn, sức khỏe của ông bấp bênh và có khả năng xảy ra cái chết. Ajahn Chah nhìn môn sinh và bảo, “Đừng nói về những thay đổi này nhẹ nhàng như vậy. Việc trải qua nó khó khăn hơn nhiều so với cậu nghĩ”. Ông đang bảo rằng nói về tính chất không thể tránh khỏi của tuổi già, bệnh tật là một chuyện, đi qua trải nghiệm ấy là một chuyện khác hẳn.

Chúng ta không bao giờ hoàn toàn hiểu cái chết là gì cho tới khi nó xảy ra. Chúng ta nghĩ mình biết, nhưng sự thật thường khác rất nhiều so với hình dung. Hầu như chắc chắn rằng chúng ta sẽ không kiểm soát được hoàn cảnh. Liệu sẽ có sự sợ hãi, lẫn lộn, hôn mê, mệt nhọc? Quá trình ấy có hoạt động riêng của nó và có thể khó khăn hơn những gì chúng ta muốn tin.

Lama Yeshe là một thiền sư Tây Tạng rất được tôn trọng. Ông nằm viện sau khi trải qua một cơn đau tim nặng. Một thời gian sau, ông viết thư cho

một lát ma Tây Tạng khác về thời kỳ bệnh tật này. Lá thư có nội dung: “Chưa bao giờ tôi biết tới những kinh nghiệm và khổ ải đi liền với thời gian điều trị chuyên sâu ấy. Do dùng thuốc tác động mạnh, tiêm liên miên, thở bằng ống ôxy, đầu óc tôi bị mất tự chủ bởi đau đớn và lẫn lộn. Tôi nhận ra rằng trong những giai đoạn của cái chết, việc duy trì trạng thái nhận biết và không bị lẫn lộn là cực kỳ khó. Ở đỉnh điểm, bốn mươi một ngày sau khi bị bệnh, tình trạng cơ thể khiến tôi như là thần bảo hộ nghĩa địa¹, tâm như của một ma vương, giọng nói như tiếng sữa của con chó điên. Vì năng lực trì tụng và thiền định đã suy thoái, tôi cân nhắc xem nên làm gì. Vận dụng rất nhiều nỗ lực và bằng sự chú tâm mạnh mẽ, tôi cố gắng ổn định hành trì, và nó đã mang lại nhiều lợi ích. Dần dần, tôi có lại được niềm vui và hạnh phúc trong tâm. Sức mạnh của tâm đã tăng, những vấn đề của tôi giảm đi và chấm dứt”.

Đây là hai con người đã dành cuộc đời nuôi dưỡng sự phát triển tâm linh của họ, mỗi người đã đối mặt với thách thức của bệnh tật và cái chết. Giống như họ, hầu hết chúng ta có thể chắc chắn rằng cái chết sẽ thách thức năng lực cõi mở, học hỏi, yêu thương, nhẹ nhàng và khoan dung với bản thân của chúng ta. D. H. Lawrence từng viết, “Hãy cẩn thận, và hãy nhẹ nhàng về cái chết. Bởi lẽ chết là khó, đi qua

¹ Citipati, một trong các hộ pháp của Phật giáo Tây Tạng.

cánh cửa ấy là khó ngay cả khi nó mở”. Đôi lúc, có lẽ chúng ta sẽ bị đẩy tới những giới hạn của sự chịu đựng. Hoàn cảnh có thể dẫn chúng ta tới những vùng tối tăm của tâm trí, nơi chúng ta bị vây quanh bởi tuyệt vọng và giận dữ. Phải có dũng khí lớn lao mới giữ được sự cõi mở.

Không có cách nào để thấy trước những hoàn cảnh của cái chết sắp tới hay những khó khăn tinh thần và thể xác mà chúng ta sẽ đối mặt. Chúng ta không có khả năng thu xếp quá trình lâm chung giống như nhiều tình huống khác của cuộc sống. Nhưng việc cố kiểm soát và sắp đặt những hoàn cảnh hoàn hảo cho cái chết không phải là mấu chốt. Mấu chốt là hoàn toàn đi vào nhân tính, chết với bất cứ điều kiện nào hiện hữu. Chúng ta tiếp nhận bất cứ điều gì đang xảy ra. Chúng ta học từ cái tàu lượn siêu tốc của sự chết giống như chúng ta sẵn sàng học từ một tình yêu bị phụ bạc hay một hôn nhân tan vỡ.

Ajahn Chah và Lama Yeshe đã hiến dâng cuộc đời cho sự hiểu biết bản thân. Cái chết đã thách thức họ, nhưng điều đó không quan trọng bằng việc họ có học hỏi và phát triển từ những khó khăn ấy không. Không phải nghịch cảnh, mà sự học hỏi mới là một dấu hiệu sâu sắc về quá trình rèn luyện tâm linh. Lá thư của Lama Yeshe diễn đạt hùng hồn cho chính nó. Lời đáp của Ajahn Chah cho môn sinh là một nỗ lực đặt kiến thức lý thuyết của môn sinh vào một ngữ cảnh của trí huệ đích thực. Theo ý tôi, hai con người

ấy vẫn đang học hỏi, phát triển và dạy dỗ ngay trong tình trạng khó chịu thể xác cực độ.

Những trạng thái tinh thần nào đi theo chúng ta vào lúc bệnh tình trầm trọng? Nếu có thể khám phá những trạng thái thông thường nhất khi còn khỏe, chúng ta sẽ sẵn sàng hơn khi chúng xảy ra trong bệnh tật. Khi hiểu mình liên tục rơi vào những trạng thái tinh thần ấy như thế nào trong lúc khỏe cũng như lúc bệnh, chúng ta sẽ trở nên cân bằng hơn với năng lượng của chúng, được chuẩn bị tốt hơn để thấy chúng chỉ như những gì chúng là.

SỰ PHỦ NHẬN

Việc chuẩn bị cho cái chết bắt đầu từ rất lâu trước khi chúng ta bị bệnh hiểm nghèo. Công việc thật sự xảy ra trong mọi khoảnh khắc cuộc sống. Chúng ta có thể chọn tiếp cận mỗi khoảnh khắc từ một thái độ cởi mở và chấp nhận hay sợ hãi và kháng cự. Một khi đón nhận sự thật về cái chết của mình, chúng ta có thể bắt đầu dung nạp nó trong tâm trí. Phủ nhận là từ chối xem xét sự thật. Trong những lớp che dầy, nó là khía cạnh vô thức tương ứng với định kiến và sự thiếu khoan dung. Mỗi khi bám víu vào những ý kiến hay niềm tin và cưỡng lại thực trạng, chúng ta đang sử dụng sự phủ nhận như một cách phòng vệ.

Cuộc sống không ngừng dạy cho chúng ta các bài học mới, nhưng chúng ta thường từ chối lắng nghe.

Hầu hết thời gian, chúng ta thích ở yên với những gì đã học. Chúng ta cảm thấy yên tâm trong những quan điểm của bản thân. Hành động từ những quan điểm của bản thân dường như an toàn hơn tiếp xúc với cái mới. Đây là một hình thức có thể có của sự phủ nhận: nó là việc khước từ các khả năng phát triển và khám phá, nó là cái chết của tâm hồn.

Sự phủ nhận cũng có thể góp một chức năng lành mạnh bằng cách giữ cho thông tin quá dữ dội không chạm đến mình. Nó cho phép tâm lý chuẩn bị một đáp ứng khó khăn, có thời gian tiêu hoá và xử lý vấn đề. Nhưng đến một lúc, sự phủ nhận sẽ chống lại chúng ta. Nếu sự phủ nhận tồn tại dai dẳng, sẽ có thời điểm nó không còn đóng vai trò như một quá trình sàng lọc nữa và trở thành một chướng ngại đối với sự thay đổi và dung nạp. Điều thường xảy ra là chúng ta đóng cửa quá lâu trước vấn đề. Khi vấn đề mãi không được đề ý, sự phủ nhận dần dần diễn biến thành sự bác bỏ thực tại. Một thời từng là cơ chế phòng vệ lành mạnh, sự phủ nhận giờ đây mang lại những tác động lệch lạc.

Việc giả vờ như một hiện thực nào đó không tồn tại không tiêu diệt được hiện thực ấy cũng như những tác động của nó lên chúng ta. Như đã nhận xét, sự hoà hợp tinh thần của chúng ta có liên quan trực tiếp đến mức độ sự thật mà chúng ta để cho chạm đến mình. Sự phủ nhận lệch lạc chặn đứng hoàn toàn sự thật, bởi vậy nó là một trạng thái tinh thần khổ sở. Việc khép lòng và từ chối tin vào điều hiển nhiên cần đến

một năng lượng tinh thần đáng kể. Nó không làm thay đổi kết quả, chỉ thay đổi sự tham gia của chúng ta vào quá trình. Khi phủ nhận, chúng ta sống trong một thế giới tưởng tượng đang chực chờ tan vỡ. Có những trường hợp, sự phủ nhận lệch lạc phải được xử lý vì lợi ích chung.

Tôi hỗ trợ cho Rita, một người mẹ trẻ sắp qua đời vì ung thư. Cô đã kết hôn và có hai đứa con. Cô được đưa vào chăm sóc đặc biệt khi chỉ còn vài tuần để sống. Rita hầu như lúc nào cũng ngủ, thi thoảng cố gắng ra khỏi giường để tiếp tục vai trò làm mẹ và làm vợ của mình. Gia đình vẫn khuyến khích cô hoạt động. Bác sĩ trở nên chán nản sau rất nhiều lần cố gắng truyền đạt tình trạng bệnh giai đoạn cuối của Rita cho gia đình. Không ai trong gia đình sẵn sàng đối mặt với những hậu quả của căn bệnh, kể cả bệnh nhân. Tình cảnh gây ra cảm giác xé lòng đối với nhân viên chăm sóc. Có một nỗi buồn sâu thẳm ở hai đứa con nhỏ và người chồng khi họ giả vờ rằng Rita sẽ không chết.

Sự phủ nhận lệch lạc của gia đình đang tạo ra sự khổ sở cho tất cả mọi người. Người thân của cô lập luận rằng một phép màu có thể xảy ra. 'Tôi cố gắng làm sáng tỏ hy vọng của họ. Cảm giác đau lòng và nước mắt tuôn trào. Nhưng rồi dần dần, gia đình cô bắt đầu lên kế hoạch chăm sóc cô đến khi cô ra đi.

Trong hầu hết các trường hợp, điều tốt nhất luôn là can trọng và nhẹ nhàng với sự phủ nhận, dùng thúc ép đưa ra một quyết định tức thời. 'Tình trạng sa sút

thể chất của bệnh nhân thường cung cấp đủ thông tin phản hồi để đột phá qua sự phủ nhận, không cần can thiệp. Mỗi người có thời điểm của riêng mình. Việc can thiệp quá sớm vào sự phủ nhận có thể làm xáo trộn sự cân bằng tâm trí, một sự cân bằng cần thiết để giải pháp sáng suốt cho khủng hoảng có thể xuất hiện. Sự thúc ép chưa chắc đã tạo ra được khác biệt để giải quyết sự phủ nhận, bởi lẽ khi sự phòng vệ ở mức độ này bị gỡ bỏ, khó mà biết hành vi nào sẽ bùng nổ. Tuy nhiên, ở một vài trường hợp hiếm hoi, sự phủ nhận có thể trở nên phản tác dụng đến nỗi nó cản trở công tác chăm sóc và tâm trạng của tất cả những người liên quan. Trong trường hợp Rita, sự phủ nhận gây ra tác hại nhiều hơn là nhìn vào nó một cách can đảm. Ít có lựa chọn nào khác ngoài hành động sáng suốt.

Đôi lúc, chúng ta giả vờ là những điều không thật là mình. Sự phủ nhận cũng không khác. Đơn giản, nó là sự không sẵn sàng phá vỡ một trói buộc của tình yêu - tình yêu đối với cuộc sống, đối với gia đình, đối với sự ảnh hưởng. Khi kết nối được với nỗi đau đằng sau sự phủ nhận, chúng ta có thể mở rộng trái tim với những người đau khổ. Tôi thường nghe người làm công tác chăm sóc đặc biệt nói rằng họ nản lòng với sự phủ nhận của bệnh nhân hoặc gia đình: “Cái chết hẳn sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều nếu ông ấy mở lòng với người thân”. Nhưng đó là sự phủ nhận của chúng ta: chúng ta không chịu thấy người sắp qua

đời đang ở đâu trong quá trình khổ não của họ. Xét cho kỹ, việc thúc ép quá trình thường dẫn tới bị kịch hơn là giúp đỡ.

MẤT KIỂM SOÁT

Truyền hình và phim ảnh đã cường điệu quá trình trước cái chết. Có thể chúng ta thấy những cảnh diễn viên quần quai trong đau đớn thể xác nhưng vẫn khắc kỷ về cảm xúc, chỉ đạo mọi việc cho đến phút cuối cùng. Những miêu tả này thường không đúng với đời thực. Những tiến bộ to lớn trong được học hầu như luôn đảm bảo bệnh nhân sắp qua đời giảm được đau đớn thể xác. Một bệnh nhân đối mặt với sự kết thúc của tất cả những gì đã biết cũng rất khó giữ được sự bình thản và cách biệt cảm xúc với cái chết của chính mình. Cái chết luôn có một cách đưa người ta trở lại với đời sống cảm xúc. Đối với những bệnh nhân có tiên lượng bệnh giai đoạn cuối, thời điểm gần chết thường là khi người đó rơi vào hôn mê và không thể giao tiếp. Như trường hợp Lama Yeshe cho thấy, bệnh nhân có thể gặp khó khăn trong việc duy trì sự sáng suốt và tập trung do năng lượng tinh thần và thể chất của người đó lúc đầy lúc vơi. Tất cả những thay đổi này buộc bệnh nhân đối mặt với sự mất kiểm soát cơ thể và tâm trí.

Nhiều bệnh nhân sắp qua đời chứng kiến một sự mất ảnh hưởng dần dần. Vai trò của họ trong cuộc

sống bắt đầu suy giảm khi bệnh tật bào mòn sức sống của họ. Khi những thay đổi này xảy ra, bệnh nhân có thể vừa cảm thấy đau buồn, vừa cảm thấy mình vô giá trị. Những phản ứng như vậy chỉ ra rằng giá trị bản thân của họ đã bị trói buộc vào những hoạt động của họ, những điều họ làm. Khi không còn làm được nữa, họ cảm thấy vô dụng. Vì đã xây dựng nhận thức về tự ngã thông qua những vai trò và trách nhiệm, họ không còn gì nương tựa vào để đạt được sự hài lòng cá nhân.

Người sắp qua đời thường sử dụng các hoạt động của họ để giữ kiểm soát. Họ có thể trải qua một thời kỳ có nhiều tương tác và tham gia. Những hoạt động ấy có thể phục vụ hai mục đích. Chúng cho phép bệnh nhân cảm thấy mình có giá trị và lợi ích, và chúng làm giảm bớt độ mãnh liệt cảm xúc của quá trình tiến đến cái chết. Việc tham gia vào các hoạt động đôi khi có thể là một hình thức phủ nhận vi tế.

Cindy là một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt rất hay nói về những lợi ích của chương trình chăm sóc đặc biệt, nhưng cũng hùng hồn tương tự khi diễn tả sự ác cảm với những bác sĩ ngại giao tiếp thẳng thắn với bệnh nhân. Bà đã trải qua một câu chuyện đáng buồn với bác sĩ riêng, cuối cùng buộc phải đổi bác sĩ vì tính cách luôn luôn lảng tránh của ông ta khi bàn về tiên lượng bệnh của bà. Sau này, bà trở thành một người tuyên truyền xuất sắc cho công tác chăm sóc đặc biệt. Điều khiến bà thích thú là tài

ăn nói của bà được phát hiện bởi một trường y địa phương, và bà bắt đầu nói chuyện trước sinh viên y khoa về nhu cầu có sự giao tiếp chân thành giữa bác sĩ và bệnh nhân. Cindy cũng đồng ý giúp chương trình chăm sóc đặc biệt thực hiện nhiều quảng bá miễn phí trên truyền thông đại chúng về cách thức đối mặt với cái chết và sự lâm chung. Rõ ràng, Cindy đánh giá cao sự chăm sóc và đang giúp ích cho cả bản thân lẫn người khác.

Nhiều tuần sau, Cindy bắt đầu không chống đỡ nổi diễn tiến bệnh của chính mình. Bà trở nên quá yếu và hoảng sợ với chính quá trình lâm chung mà mới hai tuần trước bà còn bàn luận rất hùng hồn. Cindy thấy ý tưởng về cái chết rất khác với sự thật. Chẳng nào còn tương đối khoẻ mạnh, bà còn kiểm soát hoàn toàn bản thân, thính giả, chủ đề nói chuyện của mình. Tất cả những điều ấy thay đổi khi bà bắt đầu yếu di. Hành động là một cách để bà giữ kiểm soát trong cuộc sống. Khi mất khả năng hành động, bà chẳng còn lại gì để làm giảm bớt những tác động của sự chết.

André Malraux từng viết, “Không có cái chết... Chỉ có tôi... tôi... tôi sắp chết”. Một người vào cuối đời thấy mình chết trước mắt chính mình. Cái chết không còn là trừu tượng. Nó được cảm nhận trong xương tủy. Một dấu hiệu là sự suy giảm của hình ảnh bản thân, một thứ thường được gắn liền với sức mạnh và uy tín. Bệnh nhân sắp qua đời đau lòng

thấy giá trị bản thân kém đi. Tình trạng tổn hại này có thể dẫn họ tới những dao động tâm trạng và tính dễ cáu gắt. Họ bắt đầu hành động theo những cách khó được chấp nhận nhằm tái khẳng định sức ảnh hưởng đã mất. Họ trở nên đòi hỏi hơn, bất kỳ giờ nào cũng gọi giúp đỡ. Họ trở nên hay chê bai và ít khoan dung hơn. Có vẻ chẳng điều gì làm họ thực sự hài lòng.

Harold là một người tử tế, được gia đình và bạn bè cảm kích và yêu mến. Khi bị ung thư, ông thấy đời mình thay đổi đáng kể. Ngẫm nghĩ lại những thay đổi, ông lắc đầu và nói đó không phải là những con người như trước. Ông để ý thấy con cái dành cho ông sự hỗ trợ cảm xúc và thể chất mà ông từng dành cho chúng. Ông nói có cảm giác như vai trò làm cha mẹ đã bị hoán đổi. Mối quan hệ của ông với vợ ông cũng thay đổi. Vợ ông bắt đầu gánh vác nhiều trách nhiệm mà ông đã đảm đương.

Khi Harold liệt giường, ông trở nên ngày càng khó chịu, cau có và hay chỉ trích. Cả Harold lẫn gia đình đều không hiểu những thay đổi này. Gia đình không muốn đề cập tới chúng vì sợ làm Harold phật lòng. Vì ông sắp mất, họ tránh mọi xung đột. Điều này càng làm Harold bức bối hơn. Ông cảm thấy mất sự ràng buộc và bị đối xử xa lạ.

Dựa trên tư vấn tâm lý, gia đình không còn tránh né đề cập đến bệnh tình của Harold nữa và bắt đầu lưu ý ông những khi ông thay đổi tâm trạng hoặc tính

tình trở nên khó chịu. Họ cũng bắt đầu đưa ông trở lại những vấn đề trong gia đình, một lần nữa tìm ở ông lời khuyên và sự an ủi. Tính cáu gắt của Harold giảm đi, nhưng cái chết vẫn là một điều khó thích ứng. Harold không bao giờ có khả năng điều chỉnh theo vai trò bệnh nhân; ông cũng không thể thấy mình có giá trị nào khi không còn hoạt động như trước.

Nhiều người cảm thấy mất mục đích sống khi những vai trò và hoạt động của họ giảm đi. Nếu đã thành công trong kinh doanh và bất ngờ bị buộc nghỉ hưu, nhân dạng của chúng ta vẫn luôn như một người làm kinh doanh, kể cả khi nghỉ hưu. Chúng ta không có hình ảnh nào khác để dựa vào khi không còn được tham gia vào đời sống như cũ. Người già nghỉ hưu không còn được trọng vọng; trí tuệ và tính cách không được đánh giá cao như tuổi trẻ và năng lượng. Chúng ta không dành đủ tôn trọng cho sự phát triển tính cách, cũng không dành thời gian thích đáng cho sự phát triển bên trong để cảm thấy thoải mái sống dù không tạo ra điều gì đáng kể như trước. Chúng ta tin rằng giá trị của bản thân được khẳng định dựa vào chức năng nhiệm vụ, vào trạng thái tích cực và hữu ích. Ở góc độ một nền văn hoá, chúng ta đánh giá cao tham vọng và nỗ lực vì cái đích chúng đưa tới, không phải vì chúng là những nét tính cách của một con người đáng trọng vọng. Nếu tính cách của chúng ta được đánh giá cao, đó thường là vì những điều nó sẽ đem lại cho chúng ta, những vận may nó sẽ

gặt hái. Trí thông minh được đánh giá cao vì nó làm con đường thẳng tiến trở nên bằng phẳng, sự hợp lý được đánh giá cao vì nó giúp chúng ta leo lên các nấc thang thành công.

Ở xã hội của chúng ta, sự phát triển tâm linh được gán cho giá trị thấp, và điều này có thể giải thích tại sao có quá nhiều người thấy mình lạc lõng. Chúng ta dành rất ít thời gian nhìn vào bên trong để nhận thức sâu sắc mình là ai. Sự chú ý của chúng ta thường được tập trung ra bên ngoài, vào những thứ mình đã làm. Thay vì những phẩm chất chính trực và nhân ái bên trong, những thành tựu bên ngoài mới làm chúng ta thành người có giá trị và đáng tôn trọng.

Do chú trọng vào tham vọng, dễ thấy tại sao chúng ta khổ khi chết. Tham vọng không giúp được chúng ta trong cái chết. Nó dẫn đến chai cứng tính cách, ngăn ngừa sự học hỏi, sự linh động, sự chan hoà của tâm trí - những tính chất cần thiết cho một cái chết cởi mở. Nếu đã dành cả đời nuôi dưỡng tham vọng thì khi chết, tính cách của chúng ta di chuyển theo hướng ấy. Nó khiến chúng ta tin rằng có cái gì đó cần làm hoặc cần hoàn tất trong cái chết. Sự chú trọng vào điều ấy có thể chia cắt chúng ta khỏi tính chất gần gũi của khoảnh khắc, dẫn chúng ta xa khỏi trái tim mình. Nhưng sự mãn nguyện nằm trong trái tim, và đó cũng là nơi cái chết có thể được khám phá.

Việc kiểm soát nói lên một thái độ cá nhân chủ nghĩa và tự phụ. Nó tự cho là có ảnh hưởng, nhưng

không phải là ảnh hưởng sinh ra từ kinh nghiệm. Nhu cầu kiểm soát làm chúng ta cách xa người khác, và chúng ta trải qua một sự cô độc vô ích, mất đi mối liên kết và sự hỗ trợ qua lại mà các mối quan hệ trao tặng. Bên cạnh đó, chúng ta ngăn cản sự kết nối của mình với đời sống tâm linh.

Cái chết là một cơ hội hiếm hoi để so sánh những gì nền văn hoá đã nói với chúng ta về con người mình với những gì cái chết cho thấy chúng ta thật sự là. Việc mất kiểm soát không làm giảm tính người. Tâm thức vẫn nguyên vẹn dù chúng ta mất tay, mất chân hoặc liệt giường. Không phải vì không thể hành động hay gây ảnh hưởng mà chúng ta bớt là một con người hơn. Một trong những bài học lớn nhất của cái chết là các hoạt động của chúng ta không còn giữ được ý nghĩa như cũ. Cái chết làm tan rã ảo tưởng về việc tự thấy mình quan trọng, nhưng chúng ta vẫn ở đây, với tâm thức nguyên vẹn.

MẤT NHẬN THỨC VỀ TỰ NGÃ

Các cuộc nghiên cứu trên những người bị gây ra sự thay đổi nhận thức bằng hoá học tiết lộ một số kinh nghiệm tương tự như quá trình mất nhân dạng dần dần mà bệnh nhân sắp qua đời kể lại. Một số người còn tường thuật lại cảm giác hiện hữu vượt ra ngoài trải nghiệm tinh thần và thể xác. Một số nói tới những cảm giác nhẹ nhàng, vui sướng, thấy rằng họ

vẫn nguyên vẹn và đầy đủ dù không có cơ thể, tâm trí và những hình ảnh bản thân.

Những câu chuyện tương tự cũng được kể lại bởi người hành thiền lâu năm. Hiểu biết nhất quán từ những báo cáo này cho phép chúng ta tin vào độ xác thực của nó. Có lẽ trong nhân tính của chúng ta, có cái gì đó nền tảng hơn là cơ thể và bộ não biết suy nghĩ, trò chuyện và hành động. Nếu có, cái chết có tiềm năng dẫn dắt chúng ta tới nền tảng cốt lõi ấy. Nó có thể là một công cụ cho thấy chúng ta liên tục miêu tả sai lầm về bản thân như thế nào.

Charles bị ung thư phổi và hô hấp rất khó khăn. Mỗi hơi thở đều nặng nhọc và ráng sức. Charles sợ mất kiểm soát một chức năng vốn tự động là thở. Là tín đồ Kitô giáo, ông cố trấn an bản thân bằng cách tự nhủ rằng việc ông sắp chết là ý Chúa, nhưng ông vẫn bị kích động và bất an. Chúng tôi cùng nói về sự khó khăn khi mất kiểm soát chức năng hít thở của cơ thể. Tôi bảo, quả thật ý Chúa là ông sắp chết, nhưng chẳng phải việc ông vẫn sống cũng là ý Chúa? Tôi gợi ý ông xem hơi thở của mình như một dấu hiệu của tính tồn tại. Có lẽ ông có thể nướng nấu trong hơi thở sự sống thay vì bám vào nỗi sợ mất hơi thở đó. Ông có thể được trấn an bằng ý Chúa ngay lúc này hơn là những gì ý Chúa có thể trở thành. Charles có vẻ lảng đi một chút khi bắt đầu trụ vào hơi thở của mình. Ông mất trước khi tôi có thể ghé thăm một lần nữa, nhưng ông nói với vợ rằng ông

cảm thấy bằng cách nào đó, Chúa được kết nối với hơi thở của ông.

Khi khảo sát sâu xa, chúng ta thấy một thứ gì đó cơ bản hơn những kinh nghiệm mình có. Đó là tính tồn tại (*aliveness*). Trước tiên, phải tồn tại mới có thể có kinh nghiệm. Cái chết lấy đi mọi kinh nghiệm. Nó tiêu diệt toàn bộ thế giới của các giác quan, nguồn gốc sinh ra mọi kinh nghiệm. Nhưng nếu những câu chuyện cận tử và sau cái chết là đúng, tính tồn tại (*aliveness*) của chúng ta vẫn tiếp tục sau cái chết. Cái chết không thể lấy đi tính tồn tại, vì tính tồn tại của chúng ta nền tảng hơn cái chết. Khi rút hết mọi kinh nghiệm khỏi tính tồn tại, chúng ta chỉ còn lại sự nhận biết thuần khiết, một bản chất nằm ngoài cái chết hay sự tiêu tan.

Do thói quen, chúng ta quá tin vào những kinh nghiệm của mình, đến mức chúng ta thường cảm thấy mình luôn luôn sống theo sự thất thường của hoàn cảnh. Kinh nghiệm của chúng ta có vẻ thay đổi từ dễ chịu sang khó chịu rồi lại dễ chịu. Những thời điểm tốt đẹp và tồi tệ, bệnh tật và khoẻ mạnh, nghèo và giàu là những hoàn cảnh mà chúng ta tránh né hoặc theo đuổi. Nhưng sự nhận biết nằm ngoài mọi theo đuổi hay tránh né. Nó căn bản hơn bất cứ tình huống nào chúng ta gặp, nhưng chúng ta cần niềm tin lớn lao để tin vào nhận biết này hơn là các kinh nghiệm. Cái chết có thể mang lại cho chúng ta niềm tin ấy.

TIN CẬY VÀO QUÁ TRÌNH

Hồi còn nhỏ, tôi hay chơi trò ngã người ra đằng sau vào vòng tay của một người khác. Phải có sự tin cậy mới có thể cho phép bản thân ngã xuống và tin rằng người kia sẽ giữ lấy mình. Người kia không bao giờ làm hỏng việc, nhưng tôi luôn sợ mỗi khi chơi trò ấy. Cái chết dường như mang lại cảm giác rơi tự do tương tự. Chúng ta không có ký ức nào về nó trước đây, do đó sự tin cậy vào quá trình là vô cùng ít ỏi. Nó có thể giống như cảm giác nhảy khỏi máy bay mà không có dù.

Hầu hết mọi người tin rằng thông qua nỗ lực cá nhân, chúng ta đã tạo nên cuộc sống của mình. Cái chết đập gãy khuynh hướng kiểm soát thông thường của chúng ta đối với mọi thứ. Nó có vẻ xảy ra ngoài tầm ảnh hưởng của chúng ta, và chúng ta chẳng làm được gì. Để chết không sợ hãi, cần rất nhiều tin cậy, sự tin cậy có thể giúp đỡ chúng ta sống với nhiều niềm tin hơn nếu chúng ta hiểu được khuynh hướng kiểm soát của mình. Cái chết dạy chúng ta sức mạnh của buông xuôi, không can thiệp và nương theo. Quá trình lâm chung là hoàn toàn tự nhiên. Những quy luật của tự nhiên chi phối cái chết giống như chúng chi phối cuộc sống. Nếu chúng ta luôn cố gắng hành động theo tiến trình riêng của mình thì khó mà hiểu sức mạnh của việc để mặc những quy luật tự nhiên. Cái chết có thể dạy chúng ta khi nào để mặc mọi thứ và khi nào hành động.

Người sắp qua đời thường chứng tỏ học được bài học này. Có một cảm giác thả lỏng vào quá trình, nhất là nếu bệnh nhân đã già và sống một cuộc đời trọn vẹn. Ở thời điểm lâm chung, chúng ta buộc phải tiếp nhận sự buông xuôi và tin cậy, nhưng những quy luật chi phối cuộc sống cũng là những quy luật chi phối cái chết và chúng cũng tác động lên chúng ta ngay lúc ấy. Thông qua sự buông xuôi, chúng ta học cách phát triển trạng thái tin cậy và nương tựa lớn hơn vào điều mà mình không thể tác động một cách khách quan.

Lucia là một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt có khả năng kết nối với sự tin cậy như vậy. Bà là một phụ nữ khiêm tốn, chân thật tự nhiên và thoải mái với người khác. Con gái bà nói rằng bà vẫn bình thản khi bác sĩ bảo bệnh ung thư của bà vượt quá khả năng chữa trị. Bà chỉ hỏi mình còn sống được bao lâu. Không có sự thương xót bản thân hay bối rối. Lucia chỉ tiếp tục làm những gì bà đã luôn làm với cùng mức độ hài lòng và bình thản. Tôi hỏi Lucia về tâm thái yên tĩnh của bà dù bà biết mình sắp chết. Bà nói cuộc sống là tin cậy vào một điều gì đó lớn lao hơn những ham muốn cá nhân của mình. Bà không thể giải thích, nhưng bà biết mọi thứ mình trải qua là để hướng đến điều tốt đẹp. "Bệnh của tôi xác nhận niềm tin ấy. Nó không đe dọa tôi chút nào", Lucia nói.

Khác với Lucia, hầu hết bệnh nhân sắp qua đời cố gắng tìm sự đảm bảo rằng họ sẽ ổn thỏa. Nhưng

không ai đang sống có thể đảm bảo một hành trình an toàn đi qua cái chết. Chúng ta thường căn cứ vào tôn giáo của mình để chắc chắn có một lộ trình an toàn, nhưng tôn giáo lại ném chúng ta trở lại vấn đề đạo đức. “Nếu đã là người tốt thì chẳng có gì phải sợ”. Nhưng chúng ta đã đủ tốt chưa? Tốt là một thuật ngữ tương đối. Sự đánh giá bản thân về mặt đạo đức sẽ không cho phép chúng ta thoải mái và tin cậy.

Tin cậy không liên quan gì đến sức mạnh tinh thần. Nó xảy ra khi chúng ta không còn nơi nào khác để hướng tới, khi chúng ta đi đến sự kết thúc nhu cầu kiểm soát. Nếu sắp qua đời, chúng ta không thể quay lại, trở về với tình trạng khỏe mạnh. Chúng ta bước qua ngưỡng cửa. Vì không thể quay lui, chúng ta bước qua. Không có sự đảm bảo, không có sự chắc chắn, không có sự quả quyết. Chúng ta thực hiện từng bước một không phải từ sợ hãi mà từ tình yêu, bởi lẽ một điều huyền bí lớn lao đang ban phước lành cho mỗi bước chân. Trái tim chúng ta hiểu điều huyền bí ấy và cảm nhận niềm vui. Sự huyền bí trở lại với chính nó.

SUY NGÃM: Buông bỏ sự kiểm soát

Bạn thu được lợi ích gì khi phải nhận sự thật thay vì chấp nhận mọi việc như chúng xảy ra? Hãy nghĩ về lần mà sự phủ nhận đã bảo vệ bạn trước một sự thật có sức tàn phá lớn lao nếu bạn thừa nhận. Sự phủ

nhận đã giúp bạn vượt qua thời điểm ấy như thế nào? Đến khi nào bạn thật sự có khả năng thừa nhận sự thật? Điều gì đã thay đổi trong khoảng thời gian đó?

Lần tiếp theo thấy mình không chịu chấp nhận điều gì đó, hãy dành một khoảng khắc lưu ý tới những phản ứng của bạn. Hãy sử dụng các phản ứng như một lời nhắc để tự hỏi có phải bạn đang phủ nhận điều gì ở hoàn cảnh không. Hãy tìm một nơi yên tĩnh và quan sát xem bạn đang cảm thấy gì và suy nghĩ như thế nào. Bạn không muốn chấp nhận điều gì, và tại sao? Hãy thành thật và liên tục trở lại với điều bạn không thích.

Hãy suy ngẫm về nhu cầu kiểm soát của bạn khi các sự kiện hỗn loạn và không thể dự đoán. Những cảm giác nào nổi lên, và bạn xử lý các tình huống ấy như thế nào? Hãy suy ngẫm xem bạn tiêu tốn bao nhiêu thời gian và sức lực cho việc sắp xếp các sự kiện, hy vọng chúng sẽ diễn biến theo cách bạn muốn. Điều này cản trở tính tự phát và sáng tạo ra sao?

Hãy biết rằng bạn có thể và không thể kiểm soát những gì. Có những sự việc hiển nhiên nằm ngoài sự kiểm soát, như là thời tiết, thời gian trôi đi, những tình trạng không như ý của cơ thể. Nhưng còn những cảm xúc, phản ứng, nỗi sợ? Bạn có khả năng kiểm soát những thứ này không? Bạn có quyết định trở nên giận dữ hay hạnh phúc không? Hãy dành sự chú ý nhiều hơn cho những tâm trạng, suy nghĩ và thái độ có thể ảnh hưởng đến cuộc sống, tự hỏi những yếu tố ấy phải

chăng nằm dưới sự kiểm soát của bạn? Bạn có tạo ra một ham muốn hay nỗi sợ hãi, hay là chúng tự xảy ra khi những điều kiện nhất định có mặt?

Hãy suy ngẫm xem bạn là ai. Hãy nghĩ về tất cả những gì định nghĩa bạn như một con người. Hãy tự hỏi danh sách này có nắm bắt được cốt tuỷ con người bạn không? Điều gì còn thiếu? Nếu bạn sắp qua đời, bắt đầu mất đi vai trò và trách nhiệm, bạn có bớt là một con người không? Có cái gì vẫn còn lại không?

Hãy tự hỏi bạn là ai và quan sát câu trả lời bạn đưa ra. “Tôi là cơ thể của tôi. Tôi là những cảm xúc của tôi. Tôi là những ý nghĩ của tôi”. Nhưng nếu bạn có thể quan sát cơ thể, tâm trạng, ý nghĩ của mình, sao bạn có thể đồng thời là chúng? Chính hành động quan sát đặt đối tượng ra ngoài tính hiện hữu. Hãy tiếp tục dành thời gian tự hỏi, “Tôi là ai?” và xem câu hỏi dẫn đến đâu. Hãy để câu hỏi ở bên bạn, đừng hối thúc câu trả lời. Câu hỏi có quấy nhiễu bạn không hay nó mang lại sự bình tâm lớn hơn?

Đức Phật tổng kết giáo lý của mình bằng câu, “Dừng bám víu vào bất kỳ điều gì”. Bạn có thể đi đến minh triết này bằng cách thực hành phương tiện thiện xảo là buông bỏ. Thực hành buông bỏ là gần nhất với thực hành chết trong mỗi khoảnh khắc. Buông bỏ có thể là hành động giải phóng hoặc đơn giản là một khoảnh khắc không dính mắc. Tất cả những suy ngẫm trong sách này là về sự buông bỏ. Buông bỏ nghĩa là cho phép cuộc sống xảy ra như chính nó, không có sự

kháng cự. Nó có nghĩa là cho phép khoảnh khắc trôi đi, không tô điểm hay bổ sung thêm. Nó là hành động tin cậy cao nhất.

Hãy suy ngẫm về ý nghĩa của buông bỏ, tin cậy, dễ sự vật như chúng là. Hãy suy ngẫm xem bạn thường thao túng sự việc như thế nào thay vì chỉ đơn giản tin cậy và để chúng như vậy. Bạn có dễ buông bỏ những ham muốn, oán ghét, giận dữ hay chán nản của mình không? Bạn có cảm giác như thế nào khi bám víu vào những đau khổ và kiêu hãnh của bản thân?

Hãy thực hành buông bỏ. Lần tiếp theo thấy mình có ý tưởng níu bám vào một sự việc quá khứ, hiện tại hay tương lai, hãy giải phóng nó, để nó rơi đi. Sự buông bỏ không cần được mở mang hay phát triển, nó chỉ cần được thực hiện. Thay vì cố hiểu biết hay quan niệm mọi sự, chỉ buông bỏ. Buông bỏ ham muốn, ước vọng và sợ hãi. Buông bỏ lo âu và hối tiếc. Buông bỏ sự sống và cái chết. Buông bỏ và giải phóng mọi thứ, để chúng tự nhiên. Không có gì đặc biệt để trở thành, không có vết thương nào để hàn gắn, không có quá khứ hay tương lai nào câu thúc bạn. Để mọi thứ như chính chúng, không lựa ra cái gì là “tôi” hay “của tôi”.



12 HIỂU VỀ ĐAU BUỒN

[Đau buồn] là tro tàn, từ đó con phượng hoàng trời dậy. Nó hoàn trả sự sống. Nó dạy rằng không có thứ gì tuyệt đối đúng hay sai... Đau buồn tạo ra một con người mới từ bạn, miễn là nó không giết chết bạn trong quá trình ấy.

STEPHANIE ERICSSON

Đau buồn (*grief*) là một phần không tách rời trong cuộc sống của tất cả chúng ta. Cái chết lấy đi người thân, mối quan hệ tan vỡ, kinh doanh thất bại, công việc bị mất, hôn nhân kết thúc, mắc bệnh hiểm nghèo... Nếu muốn vượt qua mất mát, chúng ta phải học cách buông bỏ chính điều mà mình đã dựa vào để nâng đỡ cuộc sống. Đau buồn là một mẫu số chung trong sự tồn tại của con người, kết nối tất cả chúng ta với nhau.

Như chúng ta thấy trong đề từ của Chương 9, Đức Phật từng nhận xét rằng vì mất người thân, nước mắt của chúng ta đã tuôn rơi nhiều hơn nước bốn biển. Khi đau buồn, chúng ta kết nối với tất cả những người đã yêu thương và mất mát.

Vài năm trước, tôi tham dự một khoá huấn luyện *holotropic breathwork*¹. Trong các buổi thực hành, mỗi người được hướng dẫn hít vào những hơi thở nhanh và ngắn trong một thời gian dài. Sự hít thở được dẫn dắt bởi âm nhạc. Hít thở và âm nhạc kết hợp khiến người nghe vượt khỏi trạng thái ý thức thông thường. Tôi bắt đầu cảm nhận được nỗi buồn của những mất mát đã trải qua. Rồi một điều gì đó thay đổi, tôi chuyển từ nỗi đau buồn cá nhân sang thứ chỉ có thể được diễn tả như một vực sâu đau buồn. Không có gì khác ngoài đau buồn. Không có khởi đầu hay kết thúc của trạng thái ấy; tràn ngập trong nó là những mất mát của con người. Nó không còn là đau buồn của riêng tôi, mà là đau buồn của mọi mất mát, từ mọi sinh linh. Tôi dành toàn bộ tâm sức học hỏi về một cảm xúc mà từ trước đến nay có vẻ nằm ngay dưới ý thức thông thường. Sau sự kiện đó, đau buồn trở nên được chấp nhận và được hiểu biết hơn.

Đức Phật nói rằng nước mắt của nhân loại nhiều hơn bốn biển. Xét về phạm vi, đau buồn là phi thời gian. Xét về độ sâu, nó là vô giới hạn. Hồi nhỏ, tôi thấy mẹ mình khóc sau khi bà ngoại tôi mất hơn một năm. Tôi hỏi bà, và bà đáp bà thương tiếc vì mẹ bà qua đời. Tôi ngạc nhiên, “Nhưng mẹ, chuyện đó xảy ra hơn một năm rồi”. Tôi sẽ luôn nhớ lời đáp của

¹ Một kỹ thuật vận dụng hơi thở theo trào lưu New Age.

bà. Bà nhìn tôi và nói nhẹ nhàng, “Nó không bao giờ kết thúc”.

Mất mát sẽ luôn là một phần của cuộc sống. Theo một cách nào đó, viễn cảnh mất mát định nghĩa năng lực hưởng thụ niềm vui của chúng ta. Chúng ta không thể biết tình yêu nếu không đồng thời biết sự vắng mặt của nó. Chúng ta khao khát được cảm nhận sự gần gũi và quan tâm của một tấm lòng khác, nhưng chúng ta cũng muốn tránh mất đi sự kết nối ấy một khi tìm được nó. Làm sao chúng ta có thể có cái này và không có cái kia? Được và mất bổ sung cho nhau trong suốt chiều dài của cuộc sống.

Đối với một số người, mất mát là không thể chịu đựng được, gánh nặng là quá khả năng chống đỡ. Những người khác ít bị đè nặng bởi nỗi đau buồn hơn, cuộc sống của họ không bị ngáng trở bởi những mất mát đột ngột. Sự đau buồn tuy không được phân bố đồng đều, nhưng ai cũng sống với nó dù nhiều hay ít. Nếu có thể hiểu và chấp nhận nỗi đau buồn như một phần của nhân tính, khổ não của chúng ta sẽ giảm bớt.

CHÚNG TA ĐAU BUỒN NHƯ THẾ NÀO?

Đau buồn chứa đựng những trạng thái và cảm xúc đa dạng, trong đó có giận dữ, phiền muộn, thịnh nộ, tuyệt vọng, trầm cảm, tê liệt, kiệt quệ cảm xúc. Khoảnh khắc này, chúng ta có thể đau khổ tuyệt vọng trước sự mất mát của một người thân, thương nhớ

người ấy sâu sắc, nhưng khoảnh khắc kế tiếp đã cực kỳ giận dữ vì người ấy ra đi. Nó không phải là một cảm xúc hợp lý. Nó không có ý nghĩa logic với bất kỳ ai, kể cả người đang đau buồn. Đây là một trong những vấn đề liên quan đến đau buồn. Gia quyến người quá cố thường cảm thấy như mất sáng suốt. Họ không còn khả năng tập trung hay chú tâm vào những công việc của đời sống hàng ngày.

Sự mất mát người thân là một quá trình gây bối rối và mất phương hướng. Dù phi logic, thực ra đau buồn là một cảm xúc ôn hoà. Thế giới của người đau buồn trở nên rời rạc. Cuộc sống như họ từng biết bị cắt đứt mãi mãi. Mọi thứ họ đã nỗ lực nối kết giờ đây bị triệt phá chỉ bằng một sự kiện duy nhất. Phản ứng thông thường với thế giới xáo trộn là bối rối và hoang mang. Đau buồn là một phản ứng ôn hoà với sự hỗn loạn.

Đau buồn là một trong những cảm xúc khó khăn nhất, bởi lẽ song hành với nó thường là cảm giác vô vọng. Có những cảm xúc như giận dữ là một chuyện, và từ kinh nghiệm chúng ta biết rằng nó sẽ kết thúc. Đau buồn và biết rằng cuộc sống của chúng ta đã thay đổi mãi mãi là một chuyện khác. Từ góc nhìn của gia quyến, khó có thể tin được rằng sẽ có bình minh sau bóng đêm đau buồn. Không có gì đằng sau sự vô vọng. Sự đau buồn giống như một hố đen, nơi ánh sáng không thể thâm nhập. Nó là sự u tối của vô minh, không hiểu biết, không có nền tảng chắc

chấn nào để dựa vào. Khi hệ thống hỗ trợ chính cho cuộc đời chúng ta là một người khác và người ấy chết, điều đó khiến chúng ta mất đi ý nghĩa hay mục đích. “Sống để làm gì?” là tiếng nói tuyệt vọng của người bị khủng hoảng vì mất mát.

Để hồi phục, người đau buồn phải đi qua cảm nhận tuyệt vọng và thoát ra ở đầu bên kia. Đau buồn cũng chứa đựng tiềm năng dẫn tới hiểu biết và trí tuệ. Chúng ta không thể kéo dài sự đau buồn quá lâu. Nó buộc chúng ta xử lý, thừa nhận tính chất khó chịu của nó và đi tiếp. Thông thường, chúng ta tránh những hoàn cảnh khó chịu bằng mọi giá, nhưng không có nơi nào để chúng ta trốn tránh đau buồn. Giống như cơn đau thể xác mạn tính, cảm xúc này không ngưng nghỉ và không cho phép chúng ta xao nhãng quá lâu.

Đau buồn hứa hẹn cho chúng ta thấy cách vận hành của sự vật. Khi nỗi đau quá sắc buốt, những xao nhãng thông thường không làm chúng ta nguôi ngoai. Cần có một năng lực mà chúng ta hiếm khi sử dụng - sự chú tâm hoàn toàn. Vì không có gì để chúng ta đặt vào giữa mình và cảm xúc của mình, nên cảm xúc phải được chú ý tới. Khi tâm trí tập trung với mức độ cao, nó có thể đi sâu vào chính nó. Như một hòn đá rơi xuống giếng, tâm trí xuyên thấu tới tận nền tảng hiện hữu. Nó buông rơi những lời biện hộ, phòng thủ, đổ lỗi, và nhìn vào trạng thái nguyên sơ của sự vật đúng như chúng là. Trong trạng thái rồi

loạn của đau buồn, người ta có thể thâm nhập vào sức mạnh và tình yêu bao la.

Norma đã mất hai trong bốn đứa con ở những bi kịch khác nhau. Một đứa chết vì ung thư trẻ em, đứa thứ hai chết đuối. Giờ đây, chồng của Norma ở giai đoạn cuối của ung thư tụy. Lần đầu tiên nghe kể về Norma trong cuộc họp nhóm, tôi đã tự hỏi mình sẽ đến với người phụ nữ này như thế nào. Hẳn bà đã thu mình quá sâu vào trong bản thân đến mức hầu như không thể chạm tới. Người phụ nữ tôi gặp hoá ra rất khác với những dự đoán của tôi. Bà có vẻ hanh thảo và diêm dăm. Khi bắt đầu nói chuyện, ôi có cảm giác mình đang chứng kiến sự hiện diện của một người siêu việt về trí tuệ cảm xúc. Bà hoàn toàn ở trong nỗi đau buồn của mình. Bà nói về chồng và các con, thể hiện trọn vẹn nỗi đau buồn nhưng với một tâm trạng nhẹ nhàng. Bà tràn đầy sự nồng hậu và quan tâm. Những cuộc trò chuyện của bà luôn có vẻ sáng suốt. Bà nói, “Bằng cách nào đó, nỗi đau của tôi kết nối tôi với mọi người. Nó khiến tôi cảm thấy gần gũi với tất cả”. Tôi nóng lòng khảo sát hiểu biết này, nhưng tất cả những gì bà có thể nói chỉ là, “Nỗi đau sẽ đưa anh tới đó”.

Có lẽ không khó hiểu nếu có những khoảnh khắc bà nghiêng về phía thương xót bản thân, trở nên cay độc và giận dữ. Với người có nhiều mất mát như vậy, hầu như ai cũng sẽ thông cảm những phản ứng ấy. Thay vào đó, bà đã sống sâu sắc với nỗi đau, đã phát

triển thông qua nó. Nỗi đau của bà đã đưa bà đến với sự hiểu biết bản thân, và bà có khả năng đem sự bình yên đến cho mình bất chấp đau buồn.

Đôi khi, chúng ta cảm thấy mình không trung thành với người đã khuất nếu nỗi đau buồn dịu đi và chúng ta trở lại với lối sống bình thường, như thể bằng cách nào đó, việc tái tham gia vào cuộc sống huỷ hoại tình yêu của chúng ta dành cho người đã khuất. Nếu sự đau buồn bớt đi, có phải là chúng ta không còn trân trọng mối quan hệ với họ? Những suy nghĩ như thế kéo dài nỗi đau buồn và làm phức tạp giải pháp của nó.

Chúng ta thường là kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Chúng ta sử dụng nỗi thương tiếc như một sự tự hành xác để hối lỗi và đền bù cho một lời hứa không được thực hiện, hoặc bởi vì chúng ta không muốn xoá bỏ vị trí đặc biệt của người đã khuất trong trái tim chúng ta. Điều này khiến cho tình yêu từng có thời mang lại tiềm năng và hy vọng vô hạn giờ đây quay ra chống lại chúng ta và tạo ra thứ đối lập của nó. Chúng ta sử dụng ký ức về người đã mất để giữ mình ở yên một chỗ, giới hạn bản thân trong thời gian và không gian. Vì hạn chế bản thân như vậy, chúng ta trở nên đình trệ, và sự đình trệ chính là việc không trân trọng cuộc sống. Cuộc sống đòi hỏi sự kết nối và có lại sự gần gũi.

Để hồi phục từ trạng thái đau buồn, ưu tiên đầu tiên của chúng ta là kéo dài tình yêu thay vì hạn chế

loạn của đau buồn, người ta có thể thâm nhập vào sức mạnh và tình yêu bao la.

Norma đã mất hai trong bốn đứa con ở những bi kịch khác nhau. Một đứa chết vì ung thư trẻ em, đứa thứ hai chết đuối. Giờ đây, chồng của Norma ở giai đoạn cuối của ung thư tụy. Lần đầu tiên nghe kể về Norma trong cuộc họp nhóm, tôi đã tự hỏi mình sẽ đến với người phụ nữ này như thế nào. Hẳn bà đã thu mình quá sâu vào trong bản thân đến mức hầu như không thể chạm tới. Người phụ nữ tôi gặp hoá ra rất khác với những dự đoán của tôi. Bà có vẻ thanh thản và điềm đạm. Khi bắt đầu nói chuyện, tôi có cảm giác mình đang chứng kiến sự hiện diện của một người siêu việt về trí tuệ cảm xúc. Bà hoàn toàn ở trong nỗi đau buồn của mình. Bà nói về chồng và các con, thể hiện trọn vẹn nỗi đau buồn nhưng với một tâm trạng nhẹ nhàng. Bà tràn đầy sự nồng hậu và quan tâm. Những cuộc trò chuyện của bà luôn có vẻ sáng suốt. Bà nói, “Bằng cách nào đó, nỗi đau của tôi kết nối tôi với mọi người. Nó khiến tôi cảm thấy gần gũi với tất cả”. Tôi nóng lòng khảo sát hiểu biết này, nhưng tất cả những gì bà có thể nói chỉ là, “Nỗi đau sẽ đưa anh tới đó”.

Có lẽ không khó hiểu nếu có những khoảnh khắc bà nghiêng về phía thương xót bản thân, trở nên cay độc và giận dữ. Với người có nhiều mất mát như vậy, hầu như ai cũng sẽ thông cảm những phản ứng ấy. Thay vào đó, bà đã sống sâu sắc với nỗi đau, đã phát

triển thông qua nó. Nỗi đau của bà đã đưa bà đến với sự hiểu biết bản thân, và bà có khả năng đem sự bình yên đến cho mình bất chấp đau buồn.

Đôi khi, chúng ta cảm thấy mình không trung thành với người đã khuất nếu nỗi đau buồn dịu đi và chúng ta trở lại với lối sống bình thường, như thể bằng cách nào đó, việc tái tham gia vào cuộc sống huỷ hoại tình yêu của chúng ta dành cho người đã khuất. Nếu sự đau buồn bớt đi, có phải là chúng ta không còn trân trọng mối quan hệ với họ? Những suy nghĩ như thế kéo dài nỗi đau buồn và làm phức tạp giải pháp của nó.

Chúng ta thường là kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Chúng ta sử dụng nỗi thương tiếc như một sự tự hành xác để hối lỗi và đền bù cho một lời hứa không được thực hiện, hoặc bởi vì chúng ta không muốn xoá bỏ vị trí đặc biệt của người đã khuất trong trái tim chúng ta. Điều này khiến cho tình yêu từng có thời mang lại tiềm năng và hy vọng vô hạn giờ đây quay ra chống lại chúng ta và tạo ra thứ đối lập của nó. Chúng ta sử dụng kỷ ức về người đã mất để giữ mình ở yên một chỗ, giới hạn bản thân trong thời gian và không gian. Vì hạn chế bản thân như vậy, chúng ta trở nên đình trệ, và sự đình trệ chính là việc không trân trọng cuộc sống. Cuộc sống đòi hỏi sự kết nối và có lại sự gần gũi.

Để hồi phục từ trạng thái đau buồn, ưu tiên đầu tiên của chúng ta là kéo dài tình yêu thay vì hạn chế

nó vào một ký ức duy nhất. Nếu giới hạn tình yêu vào người đã mất và không mở lòng ra nữa, chúng ta sẽ thấy mình chỉ suy ngẫm về cuộc sống bằng thời quá khứ. Và như vậy, cuộc sống của chúng ta về cơ bản đã kết thúc trước khi cái chết đưa chúng ta đi.

TẠI SAO CHÚNG TA ĐAU BUỒN?

Đau buồn là một cảm xúc ngọt ngào xen lẫn đắng cay. Dù nó gây tổn thương, nhưng thông qua tổn thương, chúng ta tiếp cận được những ký ức và kết nối. Chúng ta muốn sự kết nối không có nỗi đau, nhưng cả hai thứ cùng tồn tại. Chúng ta muốn tổn thương để có thể kết nối một lần nữa với người đã mất. Chúng ta sẵn sàng chịu đựng nỗi đau nếu vẫn có thể có tàn dư của mối quan hệ, ít ra là những dấu vết còn lại của một người thân thương mà giờ đây chỉ tồn tại trong ký ức.

Ký ức không phải là một thay thế thích đáng cho hiện thực. Chúng ta áp ủ nó một thời gian, nhưng cuối cùng, mối quan hệ tưởng tượng ấy không đem lại sự thoả mãn. Trái tim ta khát khao một sinh mệnh trọn vẹn và tích cực, không phải một sinh mệnh tưởng tượng. Một mối quan hệ chỉ có tác dụng nâng đỡ khi nó sống động và tích cực, khi nó có sức sống, tràn đầy năng lượng và sự phát triển. Ký ức không bao giờ đáp ứng được chức năng này, bởi chỉ riêng ký ức không thể duy trì cuộc sống.

Trong quá trình hàn gắn tâm hồn, chúng ta bắt đầu hiểu rằng khi chìm đắm vào điều đã mất, chúng ta ước hẹn một phía với quá khứ, và nó khiến chúng ta mất kết nối với khoảnh khắc hiện tại. Xét cho cùng, ký ức không có sự sống tích cực, dù nó có thể được sử dụng để hồi phục từ mất mát.

Chúa Jesus nói, “Hãy để kẻ chết chôn kẻ chết”. Có thể ý Ngài muốn nói rằng chỉ những người không quan tâm đến sự phát triển tâm linh mới chìm đắm vào quá khứ, và cảm giác tội lỗi, ăn năn, thương tiếc của chúng ta khiến chúng ta như người chết đối với một thế giới sống động. Nếu chúng ta đang sống trong khoảnh khắc hiện tại, việc để quá khứ nhấn chìm bản thân khiến chúng ta giết chết một phần sự sống của mình. Chúng ta giới hạn những hành động và suy nghĩ của mình vào việc đã làm, và chúng ta giới hạn mình vào con người đã là. Những ký ức nên được nhìn nhận như những tàn tích cũ, có tác dụng làm điểm tham chiếu cho hiện tại. Khi ấy, đau buồn được hiểu như một quá trình tự hàn gắn với quá khứ nhằm đưa cuộc sống của chúng ta vào hiện tại.

Khi thời gian làm vơi bớt nỗi đau, nỗi tiếc thương của chúng ta trải qua một chuyển biến. Chúng ta thương tiếc vì mất đi tiếp xúc giác quan chứ không phải mất đi tình yêu, vì tình yêu vẫn còn đó. Tình yêu của chúng ta đã tạo ra mối quan hệ; thể xác hữu hình chỉ là điểm tham chiếu của tình yêu. Tình cảm

ấm áp và yêu thương đến từ kết nối của trái tim, không phụ thuộc vào sự hiện diện thể xác của người kia. Một tương giao vẫn có thể tồn tại dù người kia ở cùng căn phòng, ở xa xôi hay đã chết. Một thầy thuốc người Shoshone¹ đã nói, “Nếu người chết thật sự đã chết, sao họ vẫn bước đi trong tâm trí tôi?”

Edward và Ellie gặp nhau khi họ còn rất trẻ, vì vậy Edward hầu như không biết cuộc sống không có Ellie là thế nào. Sau khi bà qua đời, ông vô cùng thương nhớ. Ông giữ mọi thứ về bà y như khi bà còn sống. Quần áo của Ellie nằm trong tủ, bàn làm việc của bà đầy đồ nữ trang thời xa xưa.

Sau khoảng một năm rưỡi kể từ khi Ellie qua đời, nhân viên chăm sóc tới thăm Edward. Ngôi nhà có vẻ trở lại bình thường. Edward đã đem quần áo và đồ đạc của Ellie đi cho. Khi hỏi về sự thay đổi, Edward nói rằng qua thời gian, ông nhận ra Ellie vẫn ở trong trái tim ông. “Giống như một kỳ nghỉ kéo dài. Tôi không thấy bà ấy, nhưng vẫn yêu bà ấy. Tôi nhớ bà ấy khủng khiếp, nhưng mối kết nối vẫn ở đó, và bà ấy bảo tôi trở lại với cuộc sống!”

Edward hiểu rằng Ellie chỉ cách ông một nhịp tim. Trân trọng Ellie không có nghĩa là tập trung tất cả vào ký ức, vứt bỏ mọi điều khác. Edward tôn vinh cuộc hôn nhân dài lâu của ông với Ellie bằng cách trân trọng tình yêu ông có với bà mỗi ngày. Ông sử

¹ Một bộ lạc da đỏ Bắc Mỹ.

dụng tình yêu của họ để tiếp tục cuộc sống trong bình an và hiểu biết.

ĐAU BUỒN VÀ ĐỔI THAY

Đau buồn mang một cảm giác bị kích sắc buốt là vì chúng ta không thoả mái với cái chết, với sự gián đoạn hay đổi thay. Một trong những điều khó hiểu của tâm trí là chúng ta có thể sống những năm tháng cuộc đời trong một thế giới được xác định bởi sự đổi thay, nhưng lại phủ nhận ảnh hưởng của nó lên cuộc sống. Trong vở kịch *Julius Caesar*, Shakespeare viết: “Trong tất cả những điều kỳ lạ tôi đã nghe, điều có vẻ lạ lùng nhất với tôi là con người luôn sợ hãi cái chết dẫu biết rằng cái chết là một kết thúc cần thiết, lúc phải đến thì nó sẽ đến”.

Chúng ta thường cố làm mọi thứ kéo dài mãi. Chúng ta cố đẩy cuộc sống vượt qua cái kết tự nhiên của nó. Chúng ta xem cuộc sống như những màn múa hát bất tận trên sân khấu. Chúng ta không cho phép nó kết thúc đúng thời điểm.

Khi cố gắng kéo dài mọi thứ vượt quá quãng đời tự nhiên của chúng, chúng ta sống với cái giá phải trả là mất đi sự hoà hợp và mãn nguyện lớn hơn. Ngay cả khi chúng ta đưa mất mát vào triết lý cuộc sống, nó chỉ như một bi kịch hoặc sai lầm để chúng ta đổ lỗi cho ai đó hay cái gì đó. Vì vậy, đau buồn bất thành linh tóm được chúng ta khi nó cắt ngang

dòng chảy quen thuộc. Thế giới cảm xúc của chúng ta dao động theo mỗi vết trầy xước trong cuộc sống. Khát khao khôi phục những gì đã mất là dấu hiệu cho thấy chúng ta không hoà hợp với các nhịp độ của tự nhiên.

Sự đau buồn cũng có một nhịp độ. Đau buồn là điều tự nhiên và bình thường như thế gian vô thường. Người ta nói rằng ngay cả Đức Phật cũng đau buồn khi mất đi hai đệ tử lớn của Ngài. Tinh thần có sự hoà hợp riêng, có cách riêng của nó để lấy lại thăng bằng và ổn định sau mất mát. Quá trình ấy được gọi là đau buồn.

SUY NGÃM: Mở lòng với đau buồn

Hãy suy ngẫm về những mất mát của bạn trong cuộc sống. Hãy nghĩ về tất cả những mất mát bạn trải qua khi còn nhỏ hoặc ở tuổi thanh niên: mối quan hệ bị phụ bạc, mất danh tiếng, tình yêu hoặc hy vọng. Hãy cảm nhận nỗi đau đi cùng với những mất mát ấy. Hãy dừng lại và suy ngẫm về từng mất mát. Tác động của những mất mát ấy là gì? Nỗi buồn của bạn liên quan đến một mất mát nào đó hay những mất mát tích tụ trong cuộc đời bạn sâu sắc như thế nào?

Hãy vào một nghĩa trang và nhìn những bia mộ. Hãy nghĩ về sự đau buồn mà rất nhiều người đã trải qua bởi cái chết của một cá nhân. Hãy cảm nhận nỗi

đau buồn ấy trong tâm hồn bạn, kết nối nỗi đau buồn đó với tất cả những người trong nghĩa trang và tất cả những nghĩa trang trên đời. Khổ đau không còn là riêng tư mà là phổ quát. Bạn có chịu đựng phần khổ đau của mình dễ dàng hơn không khi đã hiểu tính chất phổ quát của cảm xúc này?

Hãy suy ngẫm xem bạn sẵn sàng trải nghiệm nỗi phiền muộn hoặc sự thương tiếc đến mức nào. Bạn ứng xử ra sao với cảm xúc này? Bạn ứng xử ra sao với việc thấy người khác đau buồn? Bạn có khuyến khích họ tiếp tục cuộc sống, hay bạn để nỗi đau buồn của họ được có không gian và thời gian mà nó xứng đáng? Hãy suy ngẫm xem bạn đã dần quên đi cảm giác đau buồn như thế nào? Bạn có áp dụng những chiến lược nào để làm mình xao nhãng không?

Hãy nhớ lại một người thân thiết với bạn nhưng đã qua đời. Gọi lại những ký ức cũ liên quan đến người ấy. Hãy cảm nhận nỗi tiếc thương. Hãy ngồi yên lặng, không có bất kỳ xao nhãng nào. Cảm nhận tính chất vừa ngọt ngào vừa đắng cay của nỗi đau buồn. Đừng cố phân tích. Chỉ cảm nhận nỗi đau buồn và để cho nó như vậy.

Hãy suy ngẫm về một người bạn yêu thương và đang còn sống. Tình yêu của bạn cho người ấy có thay đổi nếu có một khoảng cách giữa hai người? Hãy suy ngẫm xem điều gì quan trọng trong mối quan hệ này. Liệu có thể có bất kỳ mối quan hệ nào nếu không có xúc cảm và sự quan tâm không? Sự

hiện diện hay vắng mặt của người ấy có làm giảm sự quan tâm không?

Hãy cảm nhận sự kết nối với người bạn yêu, cảm giác ấm áp, chân thành. Hãy cảm nhận thực chất của mối quan hệ. Nó có giảm đi theo thời gian và không gian không? Bây giờ, hãy nghĩ về một người bạn yêu thương và đã qua đời. Một lần nữa, hãy cảm nhận sự kết nối. Nó có rõ rệt và chân thực như khi người ấy còn sống không? Điều này nói cho bạn biết gì về cái chết? Khi đau buồn, thực sự bạn đang thương tiếc cái gì?



SỰ KẾT THÚC CỦA THỜI GIAN

Sống một ngày là sống hoan hỉ.

Bởi vậy, dù chỉ sống một ngày, nếu có thể nhận được chân lý, một ngày ấy cũng đáng giá hơn nhiều so với đời sống vĩnh hằng...

Nếu một ngày trong quãng đời một trăm năm bị mất, liệu chúng ta có bao giờ chạm tay vào nó một lần nữa?

ĐẠO NGUYỄN

Đau buồn không phải là bài học cuối cùng trong sự phát triển của chúng ta xuyên qua cái chết và sự lâm chung. Chúng ta đi qua nỗi đau buồn tới một thứ nền tảng hơn, một thứ gần gũi với chúng ta như hơi thở mà chúng ta mất đi vào lúc chết. Đây là sự xoa dịu cao nhất cho nỗi thương tiếc, và nó có sẵn trong suốt cuộc đời của chúng ta, nếu chúng ta cho phép mình tìm kiếm nó. Chúng ta khám phá nó bằng cách giải những mật mã của thời gian. Người sắp qua đời trao tặng những bài học gì về thời gian, và

làm thế nào chúng hứa hẹn một tự do lớn hơn cho tất cả chúng ta?

Người sắp qua đời có nhiều điều để dạy về tính chất quý giá của thời gian. Hầu hết mọi người bị nhiều lần lộn liên quan đến thời gian. Chúng ta muốn có thêm nữa, nhưng không hoàn toàn sống trong thời gian quý giá mình có. Tương lai đè nặng lên nhiều người, quá khứ bắt chúng ta mang theo làm lỗi và ăn năn. Chúng ta thấy mình chần chừ, trì hoãn việc sống bằng những lời biện hộ và phủ nhận. Chúng ta dành quá nhiều thời gian nghĩ về nơi mình sắp tới hoặc hối tiếc nơi mình đã trải qua, đến nỗi chỉ thỉnh thoảng mới nhìn nhận khoảnh khắc hiện tại. Thời gian trôi đi chẳng ai để ý, cho đến khi chúng ta đột ngột thức tỉnh và thấy cái chết đã ở ngưỡng cửa.

Quá trình làm công tác hỗ trợ người sắp qua đời đã khiến tôi nhận thức về khoảnh khắc nhất thời và thoáng qua, cũng là điểm nương tựa tâm lý của tôi. Mỗi sáng, khi bước vào văn phòng cơ sở chăm sóc đặc biệt, tôi đi ngang danh sách tên bệnh nhân viết trên tấm bảng. Tôi biết những cái tên này nói lên một mặt cắt cuộc đời. Tôi thường cảm thấy như đang đi qua chính tên mình. Trong những khoảnh khắc sáng tỏ, khoảng cách tâm lý giữa bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt và tôi thu hẹp. Tôi nhận ra mình có thể là - sẽ là - một trong số họ. Tôi thấy mình cũng đang hết thời gian. Mỗi ngày, tôi thấy mình phải cho phép cái chết ảnh hưởng đến cách mình nghĩ về thời gian, nếu

không, tính cấp bách sẽ nhanh chóng mờ đi. Tôi quá quen với ý tưởng rằng cuộc đời tôi sẽ mở rộng bất tận vào tương lai.

Chúng ta thường nhìn vào tương lai với một suy nghĩ sai lầm, như thể được đảm bảo rằng nó sẽ luôn chắc chắn. Nhưng khi nhận ra cái chết là điều không tránh khỏi, chúng ta không thể phóng chiếu bản thân vào một tương lai chắc chắn nữa. Mỗi khoảnh khắc trở nên sống động và quan trọng, không thể dự đoán trước nó sẽ như thế nào. Chúng ta không thể giả vờ rằng cuộc sống là cái gì khác ngoài điều nó đã luôn là - một quá trình ngay trước mắt.

Sự hiểu biết về tính chất tức thời của cái chết tái sắp xếp các ưu tiên của chúng ta. Nó lấy đi những chiến lược tránh né. Nếu nó đang xảy ra lúc này, tôi không trì hoãn sự đáp ứng của tôi. Một điều dưỡng viên có kinh nghiệm bảo tôi rằng cô không thể đi ngủ trong tâm trạng giận dữ. “Không có thời gian để giữ sự oán giận”, cô nói. Không thể trì hoãn thêm nữa. Giờ đây, chúng ta là người chịu trách nhiệm. Chúng ta đối mặt với chính mình trong sự thành thật.

Khi người sắp qua đời nhận thức được tính chất quý giá của thời gian, họ có thể thật sự buông xuôi vào khoảnh khắc. Vợ của một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt nhận xét rằng sau năm mươi năm hôn nhân, bà không thể nhớ lần cuối cùng chồng bà nói yêu bà là khi nào. “Giờ đây, ông ấy không còn nhiều thời gian”, bà kể, “ông ấy cứ liên tục bảo tôi rằng ông

ấy đã luôn yêu thương tôi nhiều đến thế nào”. Chồng bà nói từ khi bị bệnh hiểm nghèo, ông bắt đầu hối tiếc về sự vô tâm trong quá khứ.

Bạn sống như thế nào khi căn bệnh hiểm nghèo ập đến? Đây là cùng vấn đề của hầu hết những người còn khoẻ mạnh. Chúng ta đều là những bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo, nhưng không ai biết chắc khi nào thời gian sẽ kết thúc. Làm thế nào chúng ta sống với thời gian sao cho không phản ứng thái quá cũng không xem nhẹ sự thật rằng mình sẽ chết?

Người sắp qua đời có thể dạy chúng ta về tình thế lưỡng nan này thông qua nhìn nhận của họ về thời gian. Thời gian đối với họ là hạn chế. Khi quan sát một thứ hạn chế, chúng ta hình thành những nhận định khác nhau về giá trị của nó. Ban đầu, bệnh nhân rất nỗ lực có được thời gian có chất lượng cao. Điều đó thường có nghĩa là họ cố nhét thêm nhiều ham muốn của họ vào khoảng thời gian còn lại. Khi năng lượng suy giảm và họ nhận ra sẽ không bao giờ làm được mọi điều muốn làm, họ bắt đầu chú trọng giá trị của sự hiện diện trong thời gian. Việc sử dụng thời gian của họ đổi từ hành động sang hiện hữu.

Ben là một người làm việc chăm chỉ. Vợ ông, Jenny, nói rằng bà hiếm khi thấy ông vào các ngày trong tuần. Ông đi làm sớm, về nhà muộn. Ben hãnh diện về cuộc sống ông đã tạo ra cho Jenny mà theo ông là do những giờ làm việc dài của mình. Nhưng Jenny phàn nàn rằng họ thiếu thời gian có

chất lượng bên nhau. Trong tất cả những năm hôn nhân, họ có rất ít dịp được dành cho việc xây dựng mối quan hệ.

Sau đó, Ben bị ung thư. Ông làm mọi điều có thể để chữa bệnh, nhưng không có gì phát huy tác dụng. Bác sĩ bảo ông chỉ còn vài tháng để sống. Ben quyết định ông và Jenny sẽ thực hiện kỳ nghỉ ở Hawaii mà họ đã dự định sau khi ông nghỉ hưu. Nhưng Jenny bảo Ben là bà không muốn đi Hawaii; bà muốn dành thời gian với ông, không có gì gây xao nhãng. Khi đã bị liệt giường, ông gọi bà đến bên cạnh và chỉ nắm lấy tay bà. Jenny nói trong những ngày cuối cùng ấy, bà yêu thương ông hơn bất cứ khi nào trong cuộc hôn nhân của họ.

Đôi khi, trong sự bận rộn, chúng ta bỏ lỡ tình yêu dành cho nhau. Cái chết là sự kết thúc của thời gian. Chúng ta không thể khước từ việc mở rộng trái tim. Sự kết thúc của thời gian có thể dạy chúng ta trở lại với sự quan tâm. Nó được tìm thấy trong trạng thái cân bằng giữa phản ứng thái quá với sự thật hiển nhiên về cái chết và phủ nhận cái chết. Những người cảm thấy có nhiều thời gian thường bỏ vụn cuộc sống thành những cam kết thời gian khác nhau. Sự quan tâm bị bóp nghẹt giữa nghĩa vụ và trách nhiệm. Điều này tạo ra một phân chia giả tạo giữa chăm sóc và yêu thương. Cái chết nói về sự phân chia giả tạo này.

THỜI GIAN GÂY VUN

Thời gian là một khía cạnh của cuộc sống hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Nó diễn biến bất tận theo một hướng, lôi chúng ta theo. Nó dường như chống lại hơn là giúp đỡ chúng ta. Trong nền văn hoá chú trọng vào hiệu suất và tính chính xác, chúng ta sống dưới áp lực của chiếc đồng hồ. Thời gian đe dọa chúng ta bằng những hậu quả của nó nếu chúng ta không thể hành động. Giống như con thỏ trắng mà Alice bắt gặp ở xứ sở thần tiên luôn chạy với cái đồng hồ trong tay, thời gian thường là nguồn gốc của sợ hãi và lo âu¹.

Chúng ta thường nói về thời gian như thể có khả năng kiểm soát nó. Chúng ta nói về việc lãng phí và tiết kiệm thời gian, giống như thời gian là một sản phẩm có thể mua bán và sở hữu. Nhưng có phải thời gian là thứ gì đó để chiếm hữu hoặc tiêu thụ như những của cải khác không? Bệnh nhân sắp qua đời thường hỏi họ còn lại bao nhiêu thời gian. Câu hỏi có thể là nguồn gốc gây lo lắng vì cái nhìn cuộc sống theo thời gian do được.

Tuỳ vào hoàn cảnh, thời gian có thể được xem như bạn hoặc thù. Trong mỗi trường hợp, mối quan hệ của chúng ta với nó đều có tính chất xung đột.

¹ *Alice's Adventures in Wonderland* (Cuộc phiêu lưu của Alice ở xứ sở thần tiên), tiểu thuyết của nhà văn Anh Lewis Carroll (1832-1898).

Hoặc là nó trôi qua quá nhanh khi chúng ta cố kéo dài cảm giác dễ chịu, hoặc là nó lê thê khi chúng ta thấy tình huống là tẻ nhạt hoặc khổ sở. Chúng ta hoặc là thích, hoặc là không thích thời gian đang có. Ngay cả khi đang trong một thời gian tốt đẹp, chúng ta cũng có thể không hài lòng. Rất có khả năng là chúng ta đang muốn có một thời gian tốt đẹp hơn. Dường như ai cũng đang tìm kiếm khoảnh khắc “không thể tốt hơn!”. Tất cả những điều này dẫn tới một cảm giác không hài lòng và bất an sâu sắc. Khoảnh khắc ấy hiếm khi tự nó là đủ tốt.

Đôi lúc, chúng ta tìm cách trì hoãn hoặc cản trở khoảnh khắc hiện tại bằng cách không suy nghĩ về nó. Thời gian hiện tại có thể bị buộc chặt với nỗi lo âu và sự khó khăn đến nỗi chúng ta đơn giản tái định vị suy nghĩ sang một khung thời gian khác. Chúng ta dùng ý nghĩ đưa bản thân ra khỏi khoảnh khắc đang sống, rút vào một thời gian tưởng tượng. Điều này dẫn tới sự chần chừ và phủ nhận. Cơ thể của chúng ta ở một nơi, tâm trí ở một nơi khác. Khi chần chừ, chúng ta trì hoãn sự khó chịu, chuyển nó sang một thời điểm tương lai và nói, “Mình sẽ làm sau”. Khi phủ nhận, chúng ta đang chọn sống trong một thời gian khác, thời gian trước khi bị bệnh hiểm nghèo, hoặc khi người thân của chúng ta vẫn còn sống.

Tôi hỗ trợ một phụ nữ chín mươi bảy tuổi sắp mất vì ung thư. Bà đã có một gia đình tuyệt vời và có đủ tiền để tiêu vào bất cứ thứ gì bà cần. Sự suy kiệt thể

chất là một cú sốc đối với bà. Bà đơn giản không tin rằng mình sắp chết. Ở một lần ghé thăm của tôi, khi tình trạng của bà tệ hơn và nhận ra cái chết sắp tới, bà nhìn tôi và nói, “Tại sao là tôi? Sao lại là lúc này?”

Chúng ta có thể sống cả đời trong một thời gian hư cấu, không chứa đựng cái chết. Người phụ nữ này đã sống chín mươi bảy năm và tự hỏi tại sao cái chết lại xảy đến với bà. Ở tuổi nào thì cái chết sẽ thích hợp? Cái chết không có bất kỳ vị trí nào trong khung thời gian của bà. Bà đã sống trong một khung thời gian, cái chết trong một khung thời gian khác. Việc sống trong một khung thời gian không chứa sự già đi, sự lâm chung và cái chết đã gây ra rất nhiều thống khổ tinh thần.

Trạng thái bất hoà liên quan đến việc đưa cái chết ra khỏi thời gian không dừng lại ở sự bất hạnh tâm lý. Khi chúng ta loại bỏ cái chết, thời gian không thể dạy cho chúng ta những bài học của nó. Chúng ta ép buộc thời gian theo các quy tắc của mình. Khác biệt giữa việc sống trong một thời gian chứa cái chết và một thời gian không chứa cái chết là khác biệt giữa sống hay chết về mặt tâm linh. Chúa Jesus chỉ ra điều này khi Ngài nói, “Hãy thức tỉnh, vì Nước Trời ở rất gần”. Chúng ta chỉ thức tỉnh khi đang sống trong thời gian hiện tại, không theo đuổi một thời gian tưởng tượng. Chúa Jesus nhắc nhở chúng ta tái định vị bản thân vào khoảnh khắc hiện tại - một khoảnh khắc chứa đựng cái chết như bao khoảnh khắc khác.

Có nhiều cách sử dụng thời gian để đưa bản thân xa khỏi hiện thực, ngăn chặn một sự hoà hợp đúng đắn của kinh nghiệm tinh thần và thể xác. Tất cả những điều này tạo ra nhiều hình thức khác nhau của khổ não tự gây ra. Chúng ta làm cuộc sống đứt đoạn thành những mảnh thời gian rời rạc. Chúng ta có thời gian làm việc, thời gian vui chơi, thời gian ở một mình, thời gian cho gia đình... Nếu một trong những cái này xâm phạm vào cái khác, chúng ta trở nên khó chịu. Chúng ta thấy thời gian của mình bị chia thành từng ô; bây giờ là thời gian cho việc này, bây giờ là thời gian cho việc kia. Bất cứ cái gì phá rối hay vượt qua những ranh giới ấy có thể tạo ra tình trạng mâu thuẫn và mất kiên nhẫn.

Khi bề vụn thời gian, chúng ta bề vụn bản thân. Mỗi lần tách rời một khoảng thời gian (thời gian ở một mình) khỏi một khoảng thời gian khác (thời gian cho gia đình), chúng ta phân chia bản thân thành những con người riêng biệt. Người muốn thời gian ở một mình mâu thuẫn với người cảm thấy phải kết nối với gia đình. Mỗi người có một cảm nhận khác nhau về vai trò, với những kỳ vọng và nhu cầu khác nhau. Ví dụ, nếu đang tới một cuộc hẹn và bị kẹt bởi ùn tắc giao thông, chúng ta thúc ép: "Tôi cần tới chỗ đó bây giờ!" Chúng ta có thể trở nên bức bối vì trong tâm trạng vội vàng, chúng ta trở thành nạn nhân của thời gian. Thời gian trở thành một tình trạng khó chịu, một áp lực chống lại lợi ích của chúng ta. Khi thời gian gây áp lực, nó

tạo ra một sự phân chia trong chúng ta. Trong ví dụ này, có hai con người cạnh tranh nhau. Một người bị kẹt giữa ùn tắc giao thông, một người muốn có mặt ở cuộc hẹn. Hai con người xung đột với nhau.

Nhìn nhận thời gian theo kiểu chia cắt như thế, chúng ta đặt mình ra ngoài cuộc sống, đặt cuộc sống ra ngoài thời gian. Ở một thời điểm nào đó, hầu hết chúng ta đã từng có cảm giác như mình ở ngoài cuộc sống nhìn vào, như thể mình là một người ngoài cuộc đối với kinh nghiệm sống của mình. Khi đặt mình ra ngoài thời gian, chúng ta cảm thấy thời gian giống như ở bên ngoài, cuốn chúng ta theo dòng chảy của nó. Ở ngoài thời gian, chúng ta cũng ở ngoài cuộc sống. Vào những lần như vậy, chúng ta đang chống lại thời gian hiện tại, sống trong một tương lai hay quá khứ tưởng tượng hoặc vật lộn tuyệt vọng với khoảng thời gian mà mình đang ở trong đó.

Cuộc sống, thời gian và bản thân chúng ta là cùng một sự kiện, không phải ba thứ hoạt động độc lập. Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói, “Tất cả thời gian là thời gian của chúng ta”. Thời gian trong một ùn tắc giao thông cũng là thời gian của chúng ta giống như thời gian ở một mình hay thời gian với gia đình. Chúng ta không thể lãng phí hay tiết kiệm thời gian; chỉ đơn giản là có thời gian. Ranh giới của nó ở đâu? Toàn bộ đang xảy ra đồng thời. Chúng ta đánh giá sai kinh nghiệm của mình nếu tin rằng những sự việc khác nhau xảy ra trong những phần thời gian

tách biệt của riêng chúng. Cuộc sống là thời gian, tôi cũng là thời gian.

Một bệnh nhân viết trong nhật ký, “Thật là một ngày kỳ lạ! Đầu tiên, Timmy [cháu nội mười hai tuổi của bệnh nhân] đến thăm. Mình yêu nó quá. Nó rất bận rộn, không có thời gian cho bà nội bị bệnh!... Sarah [hàng xóm] cũng ghé qua. Lúc này thấy cô ấy khác quá. Trước đây, tình trạng căng thẳng của cô ấy khiến mình không muốn lắng nghe. Cô ấy thật sự đáng mến... Mình chỉ ngồi ở đây và để họ đến. Mình cảm kích với tất cả, nhưng mình thích ở một mình. Giờ đây, mình có rất nhiều cơ hội ở một mình. Nó có sẵn cho ai cần đến”.

Khi chúng ta không còn phân tách thời gian thành những phần riêng biệt, thời gian trở nên hợp nhất vào con người chúng ta. Nó không còn thúc giục hay gây ra sự lo âu nữa vì nó chưa bao giờ đối nghịch với tính tồn tại (*aliveness*) của chúng ta. Chúng ta có được sự mãn nguyện sâu sắc và kéo dài, một sự mãn nguyện đến từ việc nhìn nhận thời gian một cách tổng thể. Tất cả những thời gian tách biệt lùi chúng ta đi theo hướng nọ hướng kia giờ đây đã nối kết. Chúng ta tham gia vào cuộc sống như nó đến và đi. Không có nơi nào khác để có mặt. Bước chân của chúng ta chậm lại, nhưng sự sắc bén và sáng tỏ thì không. Mọi xung đột chấm dứt giữa các khoảng thời gian vì mọi thứ được trải nghiệm trong hiện tại.

HỢP NHẤT VÀO HIỆN TẠI

Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt đưa ra dự đoán về cái chết của mình. Lúc trở nên yếu hơn, ông bất ngờ tuyên bố với gia đình rằng mình sẽ chết trước thứ Tư. Ông mất năm phút trước nửa đêm vào đêm thứ Ba. Vợ ông nói bà hoàn toàn tin rằng ông sẽ ra đi đúng dự đoán. “Ông ấy luôn đúng giờ trong cuộc sống”, bà nói. “Tôi không thấy có lý do gì để tin rằng ông ấy sẽ khác trong việc giữ đúng hẹn với cái chết của mình”.

Nhân viên chăm sóc thường thấy bệnh nhân hình thành một mối quan hệ khác thường với thời gian khi cái chết đến gần. Điều khá phổ biến là bệnh nhân đợi đến khi những người thân từ nơi xa đã về rồi mới chết. Điều ngược lại cũng có thể đúng. Bệnh nhân có thể đợi đến khi người thân rời khỏi phòng, những người đã ở bên giường bệnh của họ cả ngày lẫn đêm. Sau đó, họ ra đi một mình trong căn phòng im ắng. Rõ ràng là người sắp qua đời có một khả năng lựa chọn nào đó về thời gian chết. Dường như họ có khả năng trì hoãn khoảnh khắc chết cho tới khi những điều kiện nào đó được đáp ứng.

Marilyn có nhiều con và cháu chăm sóc bà trong suốt thời gian mắc bệnh. Một sáng, khi mọi người đang ra vào phòng của Marilyn một cách lộn xộn, bà ra khỏi trạng thái gần như hôn mê và gọi tất cả đến bên giường. Marilyn đề nghị mọi người làm điều gì đó để buộc họ rời khỏi phòng, kể cả tôi. Chúng tôi rời đi,

và sau khi hoàn tất những việc lặt vặt ấy, chúng tôi tập hợp lại trong phòng bà thì thấy Marilyn đã mất trong thời gian vắng mặt chúng tôi.

Làm thế nào người phụ nữ này và nhiều người nữa có thể xoay sở điều khiển thời gian và trì hoãn cái chết? Người sắp qua đời thường có một mối quan hệ hoàn toàn khác với thời gian hiện tại. Không còn thúc ép khoảnh khắc này để đi tới khoảnh khắc kế tiếp hoặc cố đưa khoảnh khắc này vào tương lai, họ hợp nhất với thời gian. Họ học cách sống trong khoảnh khắc, và thời gian bắt đầu hợp tác với họ.

Đôi khi, người sắp qua đời kết nối với những hiện thực khác trong thời gian. Họ nói và trò chuyện với người đã chết trước họ, những người vô hình đối với cách nhìn thời gian của chúng ta. Họ thường có một cảm nhận trực giác về cách sử dụng thời gian, một nhận thức không tuân theo hiểu biết thông thường. Sức mạnh quan sát của họ cũng tăng khi họ trở nên ngày một nhạy cảm hơn với những điều tinh tế, và có thể có rất nhiều minh triết.

Mấu chốt để hợp nhất vào khoảnh khắc là loại bỏ áp lực thời gian. Người sắp qua đời thường hoà vào thời gian theo cách mà ít người chúng ta làm được. Tất cả những gì họ có với một chút đảm bảo nào đó là bây giờ. Vì chỉ có bây giờ, họ thoát khỏi sự trói buộc của tương lai. Không có gì còn lại ngoài khoảnh khắc tức thời, nơi cuộc sống vẫn tích cực và sinh động bất kể họ cận kề cái chết như thế nào.

Chúng ta bị đưa đi khỏi quá trình sống tức thời khi phóng chiếu cuộc sống vào tương lai. Việc sống trong một tương lai trừu tượng buộc chúng ta có một mối quan hệ với thời gian theo kiểu giành giật hoặc đấu tranh. Chúng ta lấp đầy tương lai bằng trí tưởng tượng rồi chạy về phía nó như thể nó là thật. Chúng ta muốn những thứ không có và không thể đạt được dễ dàng. Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt nói rằng không nhận ra mình đã tốn bao nhiêu thời gian suy nghĩ về điều tiếp theo phải làm, cho đến khi bị liệt giường và không thể làm bất cứ điều gì. Ông nói lần đầu tiên ông hiểu mình đã lãng phí biết bao sức lực lo lắng về một thứ không bao giờ xảy ra.

Hầu hết chúng ta tin rằng tương lai sẽ xảy ra theo kế hoạch. Chúng ta đã sống ngày hôm qua, và chúng ta tin mình sẽ sống ngày mai. Không thể phủ nhận rằng kế hoạch phải được đưa ra, nhưng nhiều người sống với một ấn tượng sai lầm về hiện thực liên quan đến tính chắc chắn của những kế hoạch. Chúng ta sống như thể tương lai thực sự đang xảy ra hôm nay. Chúng ta dùng trí não phóng chiếu khoảnh khắc hiện tại vào một tương lai chắc chắn. Một trong những lý do chúng ta bị chấn động khi một bi kịch giáng xuống là vì tương lai được phóng chiếu của chúng ta không chứa đựng bất kỳ sự chệch hướng nào khỏi tình trạng an toàn hiện tại. Chúng ta thấy khó sống nếu không tạo ra một tương lai đảm bảo, bởi lẽ bằng cách ấy, chúng ta loại trừ tính không chắc chắn của thời gian.

Vậy còn về quá khứ với tất cả những ký ức, hối hận và đau buồn của nó? Nó là hành lý lịch sử mà chúng ta kéo theo vào những mối quan hệ hiện tại. Quá khứ tô điểm cho hầu hết mọi điều đi vào các giác quan của chúng ta ở khoảnh khắc này. Chúng ta nhìn vào một đối tượng và thấy lịch sử của mình với nó. Chúng ta nhận ra tên gọi, hình thù, màu sắc và công dụng của nó, tất cả đều từ quá khứ. Sau đó, chúng ta bắt đầu kết nối với nó bằng cách tham chiếu quá khứ. Nếu đã thích nó trong quá khứ, chúng ta sẵn sàng chào đón nó lúc này. Nếu không, chúng ta cự tuyệt. Đây là cách chúng ta nhìn nhận hầu hết mọi thứ trong cuộc sống, kể cả bản thân.

Quá khứ đòi hỏi sự chú ý vì chúng ta cảm thấy ảnh hưởng của nó. Nó liên tục gọi lại nỗi đau của những hành động sai lầm trong quá khứ và nhắc chúng ta nhớ về sự thiếu tha thứ cho chính mình. Quá khứ không khoan dung luôn nắm giữ chúng ta trong sự phán xét, không cho phép chúng ta tiến tới. Cứ như thể chúng ta tiếp tục nhìn vào gương chiếu hậu để kiểm tra vị trí hiện thời. Vai chúng ta oằn xuống bởi gánh nặng buồn phiền mình mang theo.

Cái chết làm cho sự vận động của thời gian ngừng lại. Nó đưa thời gian đến kết thúc. Người sắp qua đời thường nhận ra sự kết thúc bất ngờ này và cố hoà giải với quá khứ của họ trước khi cái chết tới. Một số thấy mình sống lại những trải nghiệm tổn thương.

Herb là một bệnh nhân nghiện rượu và từng ngược đãi gia đình trong phần lớn đời sống hôn nhân. Khi sắp qua đời, ông cố gắng hoà giải với vợ con về hành vi quá khứ của mình. Sau tất cả những ngược đãi mà gia đình ông đã chịu đựng, họ có thể dành cho Herb rất ít sự tha thứ. Bệnh nhân bắt đầu có những ác mộng, trong đó ông mơ thấy mình bị tra tấn bởi một người say rượu. Herb hét lên trong giấc ngủ, “Hãy dừng lại... Hãy dừng lại”. Gia đình ông nói đó chính là những lời họ sử dụng khi cầu xin Herb chấm dứt sự bạo hành của ông với họ.

Herb nỗ lực điều chỉnh bản thân với quá khứ. Ông không thể trì hoãn công việc quan trọng này thêm nữa. Cái chết sẽ không cho phép. Quá khứ của Herb đòi hỏi được chú ý theo những cách ông đã tránh né khi còn khỏe. Nó ám ảnh tiềm thức của ông cho tới khi các giấc mơ chịu trách nhiệm cho những gì ông đã làm. Có lẽ thông qua những ác mộng, Herb có được một chút ân xá từ quá khứ của mình và một khởi đầu cho sự tha thứ bản thân.

Vấn đề mà hầu hết chúng ta đối mặt trong việc hợp nhất vào khoảnh khắc là hiểu các ý nghĩ. Thời gian được tạo ra từ các ý nghĩ của chúng ta. Quá khứ và tương lai đơn giản là những dòng ý nghĩ về điều gì đó đã xảy ra hoặc chưa xảy ra. Những ý nghĩ này tạo ra ảo tưởng về thời gian có thực. Kể cả khi chuyển từ sự du hành thời gian trong tâm trí sang hiện tại, chúng ta cũng nhìn xuyên qua các ý nghĩ vào khoảnh

khắc hiện tại. Chúng ta trải nghiệm khoảnh khắc này thông qua ý nghĩ muốn nó thành thế nào hoặc sợ nó sẽ thành cái gì. Chúng ta thấy khó hoà hợp với thời gian đúng như bản chất của nó là vì dành quá nhiều nỗ lực tái sắp xếp các khoảnh khắc bằng những ý nghĩ của mình.

Khi kết nối với hiện tại thông qua ý nghĩ, chúng ta từ bỏ trải nghiệm sống, thay vào đó bằng một cuộc sống của những khái niệm. Cần nhớ rằng mọi ý nghĩ phát xuất từ những hoạt động hiện thời của tâm trí. Gánh nặng to lớn của sự du hành thời gian kết thúc bên trong lãnh địa đơn giản của trải nghiệm. Ý nghĩ và thời gian được nhìn nhận như chúng vốn là. Ngay cả nhận thức về “cái tôi”, tự chứng minh dựa vào một quá khứ được nhớ tới và một tương lai được tưởng tượng ra, giờ đây cũng hoà nhập vào tính chất sống động của khoảnh khắc. Đây là sự tha thứ đích thực, sự mãn nguyện đích thực, tính chất phi thời gian đích thực.

SUY NGẪM: Hiểu về mối quan hệ với thời gian

Hãy suy ngẫm xem bạn làm đứt đoạn thời gian thành những khoảng khác nhau trong một ngày như thế nào. Bạn có cảm thấy một khoảng thời gian này xâm phạm vào một khoảng thời gian khác không? Hãy nghĩ về toàn bộ thời gian bạn cảm thấy đã bị lãng phí trong ngày. Ý bạn là gì khi nói lãng phí thời gian? Có

phải nó là thời gian bạn muốn dành cho những điều quan trọng hơn? Hãy suy ngẫm xem thời gian có thực sự bị chia ra theo nhiều cách như vậy không?

Trong một tuần, hãy thực hành biến mọi khoảnh khắc thành “thời gian của bạn”, bất kể hoạt động khi ấy là gì. Hãy xem thời gian dành cho tất cả những thứ mệt mỏi và khó chịu mà bạn làm trong ngày là thời gian riêng tư của bạn, và bạn chỉ tình cờ làm những việc ấy. Thời gian với gia đình, thời gian ở chỗ làm, thời gian trên đường, thời gian nói chuyện với ai đó - tất cả đều là thời gian riêng tư của bạn. Điều gì xảy ra với những phân chia giả tạo giữa các vai trò và trách nhiệm của bạn với thời gian riêng tư? Hãy thấy chúng ta tạo ra xung đột không cần thiết như thế nào khi phân chia thời gian.

Hãy suy ngẫm xem bạn dành bao nhiêu thời gian chìm đắm vào tương lai, dù để lên kế hoạch, mơ mộng hay lo lắng về một điều gì có thể xảy ra. Hãy suy ngẫm xem trong những vấn đề bạn suy nghĩ, bao nhiêu thứ thật sự xứng đáng với sức lực trí não nhiều như vậy? Bao nhiêu điều thật sự xảy ra? Những sự việc nhất định cần được lên kế hoạch, nhưng bạn có dành quá nhiều thời gian để lên kế hoạch không? Sự lo lắng có là một phần của kế hoạch không? Hãy nghĩ xem tại sao bạn làm điều này. Nó cho bạn ích lợi gì? Nó giới hạn những khả năng của bạn như thế nào?

Hãy dành một khoảng thời gian mỗi ngày, quan sát ý nghĩ của bạn xoay quanh các sự việc tương lai.

Hãy gọi tên những ý nghĩ ấy, như là “lên kế hoạch”, “lo lắng”, “mơ mộng” hoặc bất kỳ tên gọi nào đến với bạn dễ dàng. Khi phát hiện tâm trí mình sa vào những sự việc tương lai, hãy tái kết nối với khoảnh khắc thực sự mà bạn đang sống. Hãy trụ vào những âm thanh và cảm giác của cuộc sống khi nó đang xảy ra lúc này. Hãy thấy điều gì xảy ra với những sự việc được dự đoán ấy khi bạn ở trong khoảnh khắc hiện tại.

Hãy suy ngẫm về thời gian bạn mất vào việc chìm đắm trong quá khứ. Hãy nghĩ về tất cả năng lượng bạn đã tiêu hao để nghiền ngẫm những ký ức, bao gồm cả cảm giác hối hận, tội lỗi, đau buồn hoặc một dịp hay sự việc đặc biệt nào đó mà bạn không thể buông bỏ. Hãy suy ngẫm về tính chất khó buông bỏ của những điều chỉ thiếu chút nữa là trở thành hiện thực cùng như những điều đã trở thành hiện thực.

Hãy dành năm phút mỗi ngày đứng trước một tấm gương toàn thân. Hãy xem cái gương thấy gì? Nó có thấy quá khứ của bạn không? Nó có phản ánh sự thiếu tự tin, cảm giác tội lỗi hay những ức chế của bạn? Những tích tụ từ quá khứ tác động đến cách bạn nhìn nhận bản thân, nhưng không tác động được cách nhìn của thế gian đối với bạn. Thế gian chỉ thấy những gì được phản ánh trong khoảnh khắc. Hãy ra ngoài và chỉ là con người mà thế gian thấy. Hãy buông bỏ quá khứ. Liên tục làm mới bản thân thông qua hình ảnh của tấm gương. Đừng tin rằng bạn nằm trong sự cấu trúc của quá khứ. Việc giải phóng bản thân khỏi

quá khứ theo cách này ban đầu có vẻ giả tạo, nhưng nó là một bức tranh chính xác về con người bạn hơn là con người đến từ sự đồng nhất với quá khứ.

Hãy suy ngẫm về giá trị của sự sống trong khoảnh khắc hiện tại. Bao nhiêu thời gian của bạn được dành cho hiện tại thay cho việc duy trì những mơ tưởng và ký ức? Cuộc sống của bạn sẽ khác biệt ra sao nếu bạn biết kết nối sâu sắc hơn với mỗi khoảnh khắc? Hãy suy ngẫm về cái chết của bạn và tự hỏi điều gì đang ngăn cản bạn dành tâm trí cho sự tỉnh thức.

Hãy ngồi yên lặng và thực hành tỉnh thức. Quan sát những kinh nghiệm sống hàng ngày của bạn, những mối quan hệ, những tâm trạng, tự hỏi sự tỉnh thức có đang tạo ra khác biệt trong cuộc sống của bạn không.



14 SỰ BẤT TỬ

Vì chúng ta có cái chết trong cuộc đời này, vì chúng ta liên tục già đi, liên tục thất vọng, mãi mãi xuyên qua các sự vật vào tình chất hư vô của chúng, không ngừng thu hẹp những khả năng lựa chọn tự do thông qua những quyết định và cuộc sống thực tế của chúng ta... nên chúng ta chết trong suốt cuộc đời, và điều chúng ta gọi là cái chết thật ra chỉ là sự kết thúc của cái chết, sự chết của cái chết.

KARL RAJNER

Hiểu biết về tính chất lừa dối của thời gian quá khứ và tương lai dẫn chúng ta tới bài học cuối cùng của cái chết. Cái chết không xảy ra trong thời gian. Người sắp qua đời có vẻ di xuyên qua thời gian, tới một nơi mà thời gian không thể dụng vào. Cơ thể đã chết, bất động. Thời gian đã đi đến kết thúc. Có cái gì trước khi chúng ta sinh ra? Có cái gì sau khi chúng ta chết? Đây là những câu hỏi gợi lên sự huyền bí và ý nghĩa vượt khỏi thời gian, tới một sự mãn nguyện và an nghỉ

hoàn toàn. Bằng cách khảo cứu chúng, chúng ta khám phá ra minh triết tối thượng của người sắp qua đời.

Những câu hỏi này thường được nêu ra khi chúng ta đã rất già hoặc bệnh. Tiếng nói của người sắp qua đời là một lời nhắc nhở không ngừng rằng minh triết này được truyền dạy suốt cuộc sống và bất kỳ ai cũng có thể thâm nhập. Nó là minh triết của tổ tiên, được thừa nhận bởi những đứa trẻ tò mò với làn da nhăn nheo và mái tóc bạc trắng của ông bà chúng. Dù tuổi già và cái chết là điều không thể linh hội đối với đầu óc trẻ con, nhưng giữa đứa trẻ rất nhỏ và người rất già thường có một sức hút không thể giải thích. Là những đứa trẻ trong sự hồn nhiên, chúng ta cảm thấy ông bà biết điều gì đó lớn lao hơn, một điều gì đó nằm ngoài sự thấu hiểu của chúng ta. Vì vậy, chúng ta hỏi họ những câu như, “Hồi còn trẻ, bà thế nào, bà nội? Làm sao bà đi dây đó khi không có máy bay?” Các câu trả lời tuy thú vị nhưng không thật sự chạm tới chiều sâu của câu hỏi. Chúng ta đang tìm kiếm minh triết của họ. Chúng ta muốn biết về tất cả những năm tháng ấy của cuộc đời. Chúng ta đang hỏi về chính mình. Chúng ta muốn biết liệu họ có thể dạy chúng ta sống như thế nào.

Người sắp qua đời đưa chúng ta thẳng tới những câu trả lời. Nhìn vào khuôn mặt của cái chết tức là bỏ qua tất cả những chuyện tầm phào khiến chúng ta không dám nhìn thẳng vào mắt của bệnh nhân sắp qua đời. Nếu có thể chịu đựng được cuộc leo núi,

đột nhiên điểm nhìn của chúng ta trở thành mở rộng bao la. Từ độ cao ấy, chúng ta thấy mọi thứ trong một tầm nhìn mới. Minh triết của người sắp qua đời trở thành minh triết của chúng ta. Cuộc sống của chúng ta trở nên phong phú hơn, ý nghĩa hơn, tự do hơn và khoáng đạt hơn.

Cuộc sống theo những mệnh lệnh của cái chết là một cuộc sống giải thoát. Cái chết là phương cách sống. Nó tiết lộ điều thật và điều giả bằng cách loại bỏ tất cả những gì không đáng tin cậy. Bất cứ điều gì thay đổi cũng là trong sự chuyển dịch sang một điều khác, do vậy không ổn định. Mọi thứ ở thể xác và tinh thần đều trong sự chuyển dịch. Chúng ta không thể để nhân dạng nương tựa vào một thứ rốt cục sẽ bị lấy đi. Chỉ cái bất biến mới có thể là chân lý, không phải những cái có thể mất. Chân lý mãi mãi là chính nó, nếu không nó không phải chân lý, và cái chết, sự kết thúc tuyệt đối của những gì nhất thời, sẽ phơi bày chân lý.

Vì cái chết phơi bày chân lý nên nó cũng dẫn dắt chúng ta tới chân lý. Nó là bản sơ đồ tâm linh hướng dẫn chúng ta sống theo sự vận hành của vạn vật. Nó là toàn bộ lời dạy tâm linh mà chúng ta cần. Nếu chúng ta thành thật trong những nỗ lực tâm linh của mình, mọi điều chúng ta làm là để chuẩn bị đón nhận bài học này. Người ta dễ bị sa đà vào những chi tiết rắc rối của tu tập tâm linh và trở nên cách xa bài học cuối cùng này. Thế rồi tự dưng cái chết xảy ra,

và người ta tự hỏi mình đã lạc lối đến đâu. Sự tu tập tâm linh của chúng ta liên quan thế nào đến cái chết lơ lửng trên đầu?

Chúng ta nên cẩn trọng khi tiến trình phát triển của bản thân lạc quá xa khỏi cái chết. Đừng tự dối mình để nghĩ rằng chúng ta đang hướng tới một thứ gì đó quan trọng hơn, vì sự phát triển tâm linh của chúng ta có thể không dẫn tới gì cả. Nếu tu tập tâm linh để lại cho chúng ta tàn dư của một thành tựu, hoặc nếu chúng ta thấy mình trở nên kiêu hãnh, khoe khoang về năng lực tâm linh, hãy hướng bản thân trở về đúng đường bằng cách tái điều chỉnh việc tu tập theo cái chết.

Nhiều người lãng phí thời gian với những hình thức rắc rối của hành trì và nghi lễ, xa rời sự thật về cái chết. Nếu các tu tập tâm linh của chúng ta không định hướng về cái chết, chúng có nguy cơ trở thành những hình thức tiêu khiển tâm linh vì thế, ru ngủ chúng ta, và chúng ta trở nên lãng quên vấn đề quyết định là hiểu biết bản thân. Những tu tập ấy có thể phản tác dụng. Chúng ta nghĩ mình đang phát triển tâm linh trong khi thực ra đang củng cố những thói quen sợ hãi và ích kỷ. Nhưng cái chết chực chờ để áp đặt bài học của nó lên chúng ta. Cái chết chính là trường đời với bài học đau thương duy nhất.

Tiếng gõ cửa của cái chết xác nhận rằng không có nơi nào để lẩn trốn, không có nơi nào để nghỉ ngơi vì mọi thứ nằm trong sự chuyển dịch thành một thứ

khác. Chúng ta dành phần lớn cuộc sống tìm nơi nương náu khỏi cơn bão tố chết chóc để rồi chỉ thấy chôn vùi thân của chúng ta phân rã theo thời gian. Tâm trí, thể xác, vai trò, trách nhiệm, những mối quan hệ, những thành tựu, những hình ảnh bản thân - mọi thứ mất đi theo thời gian. Cái chết nói, “Hãy xây thứ gì đó, nhưng hãy để mắt đến ta. Ta có tiếng nói cuối cùng”. Cái chết giữ lời với tất cả chúng ta.

Chúng ta thường đặt toàn bộ sự chú ý vào việc xây lên, quên để mắt đến cái chết. Đây chính là họa nằm trong phúc, bởi lẽ xây và mất là cùng một chuyện. Du già sư danh tiếng của Tây Tạng là Milarepa được thầy yêu cầu xây những ngôi nhà đá rồi hôm sau phá đi. Ông làm vậy ngày nọ qua ngày kia cho đến khi những bài học về cái chết đã hợp nhất với cuộc sống. Xây dựng và phá huỷ là hai cách nhìn của cùng một sự việc. Cái chết xảy ra trong từng khoảnh khắc của cuộc sống. Chúng ta không còn là cùng con người như một khoảnh khắc trước. Cũng không có bất cứ thứ gì trong vũ trụ vẫn là chính nó dù chỉ trong chốc lát. Tất cả đều liên tục rơi vào vực thẳm của cái chết.

TRẢI NGHIỆM CÁI CHẾT

Nhiều người ở giai đoạn mấp mé cái chết dường như biết một bí mật. Họ tiết lộ những bí mật ấy thông qua những trò chuyện, những giấc mơ, những cảnh vật mà họ thấy. Nhưng đa phần, họ tiết lộ sức mạnh

của bí mật thông qua cách họ chết. Nhiều người khiến khoảnh khắc chết thật sự dễ dàng. Đối với người chứng kiến, nó gần như là từ cực điểm hạ xuống, chẳng có gì đặc biệt. Chỉ khi nào chúng ta sống với ý thức trọn vẹn về cái chết, bí mật “chẳng có gì đặc biệt” này mới có thể được truyền dạy cho chúng ta. Cái chết trở thành một khoảnh khắc khác của cuộc sống, và toàn bộ cuộc sống của chúng ta trở nên dễ dàng hơn trong sự thừa nhận khoảnh khắc chết.

Trải nghiệm cái chết của chúng ta nghĩa là chúng ta không phóng chiếu tính chất liên tục vào các kinh nghiệm. Chúng ta mời gọi cái chết vào khoảnh khắc bằng cách cho phép khoảnh khắc chết đi. Chúng ta không kéo dài khoảnh khắc vượt quá quãng thời gian tự nhiên của nó. Mọi thứ được phép là như chính nó. Khi ấy, cái chết hoà nhập vào chính khoảnh khắc. Nó trở thành khoảnh khắc. Nó tạo ra sự sống bên trong khoảnh khắc bằng cách không ngừng cày xới mảnh đất thực tại, đưa đến điều mới mẻ và huyền bí. Chúng ta gặp gỡ cái chết trong tính chất sống động, không có sự phân chia hay cách biệt.

Việc trải nghiệm cái chết xảy ra khi không còn sự phân chia giữa bản thân chúng ta và sự chết. Nó xảy ra khi sự chết không được biến thành thứ gì đó tách biệt với sự sống. Cái chết không còn là điểm tham chiếu cao nhất cho nỗi sợ hãi của chúng ta. Chúng ta không gần nó hơn khi già đi, cũng không xa nó hơn khi còn trẻ. Chúng ta không còn sử dụng cái chết

như một phép đo để định nghĩa sức khỏe và hạnh phúc hiện tại của bản thân. Cái chết hiện diện đồng đều trên toàn bộ dải phổ không gian và thời gian. Nó không phải là một vấn đề đối với chúng ta khi không có “chúng ta” nào tách rời cái chết. Chỉ có cái đang là. Với sự hợp nhất của con người vào cái đang là, sự phân biệt giữa con người và cái chết chấm dứt.

Cái chết đi vào trong ta không bị cản trở khi ta mở lòng đón nhận cuộc sống như nó vốn thế. Đến cùng với sự mở lòng này là trạng thái hỗn nhiên của lặng im. Trạng thái hỗn nhiên ấy xuất hiện rục rờ nhất khi chúng ta nói, *Tôi không biết*. Nó đến khi chúng ta không còn che phủ thế giới bằng những lời giải thích của mình. Nó đến khi chúng ta đã mệt với sự tưởng tượng của mình. Có lần, Đức Phật được hỏi làm thế nào xác nhận chân lý. Ngài trả lời, “Đừng nói nó là như thế nào”. Đời sống hỗn nhiên đến trong trạng thái vắng bóng sự chắc chắn của chúng ta. Khi không tập trung vào việc tạo ra những khác biệt, chúng ta tự do để ý điều mà mọi thứ có chung.

Cái chết đến thông qua sự yên lặng, vào lúc kết thúc một câu trả lời và không có gì khác để hỏi. Nó đến trong không gian tĩnh lặng giữa những ý nghĩ. Nó đến trong khoảnh khắc đón nhận lặng im khi tâm trí không cố công bảo vệ những gì chúng ta biết. Cái chết được tìm thấy khi chúng ta lắng nghe trọn vẹn đến nỗi sự phân biệt giữa người giúp và người được giúp bị lãng quên. Nó nằm trong những hành động

nhân từ nhỏ bé được thực hiện không phải bằng sự kiêu hãnh, mà trong những hành động tình yêu nhỏ bé vì bản thân tình yêu. Nó nằm trong những việc cho đi giản dị từ tấm lòng rộng mở.

Joseph Campbell từng mô tả Carl Jung là một người “nướng tựa vào vĩnh hằng và di chuyển theo thời gian”. Chúa Jesus đang chỉ ra phẩm chất này ở một con người khi Ngài nói, “Hãy ở trong thế gian nhưng đừng thuộc về thế gian”. Có thể sống trong thời gian nhưng có nguồn gốc ở phi thời gian. Một người như vậy cụ thể hoá cái chết. Người ấy đơn giản là chính mình, không có một dấu vết nào của sự nghi ngờ bản thân. Người ấy tồn tại trước sự hình thành của *bóng* trong đời sống tinh thần, nơi cái chết không còn lên đuổi theo sự sống. Người ấy khác thường chỉ ở một điểm, đó là hoàn toàn không có việc cố tỏ ra khác thường. Một vị thầy Thiên tông rất được kính trọng mô tả như sau, “đến cuối cùng, điều khiến đệ tử bối rối không phải là sự phi thường của người thầy, mà là tính chất tuyệt đối bình thường của người thầy”.

Các ví dụ trên làm rõ một điều rằng việc cụ thể hoá cái chết khi chúng ta còn sống có nghĩa là trở lại với những nguồn gốc cho sự khởi đầu của chúng ta. Trong *Bốn khúc tứ tấu* (Four Quartets), T. S. Eliot viết, “Điểm cuối của mọi khảo sát sẽ là đến nơi chúng ta đã bắt đầu, và chúng ta sẽ lần đầu tiên biết đến nơi ấy”. Không có những lời hoa mỹ hay cường điệu. Người bước đi trong cái chết là người ở trong tính chất

đơn giản của nhân tính. Một người như vậy hiểu được những giới hạn của thời gian bằng cách không bao giờ đặt mình ra ngoài thời gian. Người ấy nương tựa vào tính bất tử.

TỪ CHẾT TỚI BẤT TỬ

Cái chết vậy gọi tâm linh của chúng ta. Nó nằm ở gốc rễ của khao khát trở về. Lời kêu gọi của nó là lời kêu gọi của ngàn xưa, của một thời đã bị lãng quên từ lâu, khi chúng ta còn tự do trong tính tự nhiên và sinh ra trong sự thanh thản. Chúng ta đã sống trong nỗi sợ hãi việc là con người thật của mình. Cái chết sẽ lấy đi mọi thứ chúng ta tưởng là mình sở hữu, và trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, nó cho chúng ta thấy nền tảng của hiện hữu.

Đi ngược với dòng chảy của cuộc sống trần thế, cái chết đặt dấu chấm hết cho mọi giành giật và tích lũy. Nó giúp chúng ta trở lại với khởi đầu và đặt chúng ta ở ngưỡng cửa của sự sinh. Nhưng lần này, tiếng khóc không phải là từ những đau đớn của sự sinh mà từ khổ não của việc phải buông bỏ. Cái chết nhắc chúng ta nhớ rằng chúng ta sinh ra là để buông bỏ. Chúng ta đến không có gì, và chúng ta đi không có gì. Giữa hai cực, chúng ta cố thoát khỏi tính chất không có gì bằng cách cóp nhặt của cải và kiến thức, nhưng những thứ đó ít có liên quan đến sự sống ở cả hai cực. Sự sống luôn là không có gì, bất chấp mọi nỗ lực của

chúng ta theo hướng ngược lại. Nhưng cái không có gì không phải là một tình trạng chán nản hay tính chất rỗng không; đúng hơn, nó là một mô tả sâu sắc về con người thật sự của chúng ta.

Cái chết lấy đi tự ngã. Thân xác và tâm trí đều mất, chẳng để lại cái gì gọi là của chúng ta. Mọi biểu hiện về tính cá thể đều không còn. Mọi thứ chúng ta xem như là “tôi” đã chết. Chúng ta là ai sau khi chết? Chúng ta không trở thành một ai đó khi chết. Chúng ta trở thành không ai cả. Đây có lẽ là lời dạy lớn nhất của cái chết. Nó hướng chúng ta đến sự thật về điều chúng ta đã luôn là. Tự ngã hay cái tôi mất đi theo cái chết. Cái chết tiêu diệt cảm giác tách biệt của chúng ta. Điều gì còn lại sau cái chết là điều chúng ta có chung với tất cả mọi người.

Hiểu được điều này khiến chúng ta trở nên vừa khiêm tốn vừa cao quý. Chúng ta cảm nhận được một tiềm năng mà ít người có thể chứng nghiệm. Cái chết nói tới một thứ sâu xa hơn những giới hạn tự đặt cho bản thân. Chúng ta không thể mang theo nhân dạng của mình khi ra đi, bởi cái chết lớn hơn bất kỳ ai, lớn hơn vua chúa hay kẻ bần cùng, thiên tài hay gã ngốc. Của cải và địa vị không có ý nghĩa gì. Chúng ta vượt qua con người mình, tới một lời hứa bị che giấu mà chỉ có cái chết và những người trải nghiệm cái chết khi còn sống mới biết được.

Cái chết tiêu diệt hết mọi thứ có điều kiện; không có gì dựa vào điều kiện mà thoát được nó. Nhưng có cái

gì không phụ thuộc vào điều kiện? Nếu có, nó sẽ tồn tại trước khi sinh, không có tính chất hay đặc điểm, bởi lẽ mọi tính chất và đặc điểm phải chịu sự thay đổi. Nó sẽ không thể được quan sát bằng các giác quan nên không thể được nhìn, nghe, ngửi, nếm, sờ. Nó sẽ không thể được chứng minh bằng tâm trí vì tâm trí chỉ biết cái gì tồn tại trong thời gian. Vì không bị hạn chế bởi thời gian, nó sẽ bất động, bất biến và không chết.

Cái chết chỉ ra thứ nằm ngoài các điều kiện. Chính bản chất của nó xác nhận sự vĩnh hằng. Cái chết là trạng thái bất động hoàn toàn mà mọi sự phải rơi vào. Trong khoảnh khắc chết, có sự kết thúc tuyệt đối của mọi vận động. Do vậy, chết là nằm ngoài vận động. Khi một thứ chết, nó dừng lại, và bản chất bất tử của nó được hé lộ.

Những vật có điều kiện của thế gian là sự bất tử trong trạng thái bị che đậy. Tâm trí của chúng ta liên tục giữ mọi vật vận động trong thời gian; trong tính bất tử, chúng không vận động. Chúng ta không thấy cái đang là; chúng ta thấy những gì đã là hoặc sẽ là. Chúng ta nhìn vào thế gian như thể bị kẹt giữa quá khứ và tương lai. Chúng ta đánh giá những gì ngay trước mắt, nhìn tới trước để xem làm thế nào thao túng nó, hoặc kết nối với sự vật bằng tâm trạng bị dày vò bởi nỗi tiếc những gì đã là. Chúng ta tô điểm mọi thứ tồn tại bằng lịch sử quá khứ và kỳ vọng tương lai. Không điều gì được phép tự tiết lộ với chúng ta vì chúng ta áp đặt thời gian lên nó. Khi thời gian được

gỗ bỏ, cái chết bị diệt trừ, mọi thứ đi vào bất tử.

Chúng ta bỏ lỡ yếu tố phổ quát này là vì sợ hãi và ham muốn. Sự ác cảm và thèm khát tạo ra sự vật từ hư không. Chúng ta cho sự vật là thứ mà chúng ta muốn chúng là, không để chúng được là chính chúng. Nhưng cái chết can thiệp vào quá trình tạo ra sự vật của chúng ta, loại bỏ những thực thể không thực này. Bằng cách ấy, cái chết chứng minh rằng những gì chúng ta tưởng là thực chưa bao giờ là thực, và nó liên tục tiết lộ chân lý đích thực. Thay vì thích thú với sự tiết lộ ấy, chúng ta than khóc sự mất đi của những thứ không thực.

Khi gác sang một bên nhu cầu giành giật và níu bám vào những diễn đạt riêng lẻ của cuộc sống, chúng ta mới thấy điều gì nâng đỡ chính cuộc sống. Sự bất tử đã luôn có đó. Chúng ta đã chọn cách chối bỏ nó và chỉ thích thú với những hình ảnh giả tạm.

Mọi hình thức của sự sống đều dựa trên nền tảng bất tử. Chúng ta quá bận rộn xây dựng và tập trung vào hình ảnh đến nỗi quên mất nền tảng. Nền tảng bất tử, nền tảng cho mọi sự thì không vận động. Khoảng khắc này, cái mà chúng ta gọi là thời gian, thực ra là sự vận động của các ý nghĩ. Chúng ta nghĩ về nơi mình đã qua, nơi mình sắp tới, đưa quá khứ và tương lai vào mọi việc mình làm. Chúng ta nhìn vào cuộc sống và thấy cái chúng ta muốn hoặc cái chúng ta sợ.

Khoảnh khắc của cái chết thể xác là giao điểm giữa thời gian và phi thời gian, một cánh cửa mở qua

mọi vận động, cho chúng ta một thoáng nhìn vào nền tảng mà trên đó chúng ta vận động. Những đám mây tách ra, và đột nhiên chúng ta thấy mặt trời. Cái chết có khả năng phi thường là thấy cuộc sống khi không có sự can thiệp của thời gian, thế nên nó rất được xem trọng trong nhiều truyền thống tâm linh. Nó là một khoảnh khắc duy nhất trong đó không có vận động.

Đây là lý do tại sao thông điệp của cái chết mang đến tự do. Vì là sự thật, cái chết tiết lộ sai lầm của chúng ta trong việc đánh mất con người mình trong thời gian. Khoảnh khắc chết có thể tiết lộ cái phi thời gian. Toàn bộ cuộc đời đã đưa chúng ta tới phúc lành này. Nó là lời ban phúc lúc ra đi mà cuộc sống trao cho để chúng ta hưởng sự tự do mà chúng ta đã tránh né quá lâu. Ở ý nghĩa ấy, cái chết là một ân huệ. Một món quà từ cuộc sống để trở thành sự sống. Giống như mọi món quà, người nhận phải sẵn sàng nhận. Mọi hành động chúng ta đã thực hiện, mọi việc chúng ta từng làm có tác dụng chuẩn bị cho chúng ta nhận món quà này hoặc bỏ qua nó. Một bệnh nhân cần chăm sóc đặc biệt đã nói, “Tôi không biết điều gì đợi tôi đằng trước, nhưng tôi sẽ giữ cho đôi mắt mình mở lớn”.

Trong những kinh nghiệm cận tử, nền tảng - cái bất tử - thường được thấy như ánh sáng bao trùm. Nhưng thấy nó như ánh sáng có nghĩa là chúng ta vẫn đang hoạt động trong địa hạt của giác quan tùy thuộc các điều kiện. Về cơ bản, toàn bộ sự sống là nền tảng này, và thật sự là nó cũng có nghĩa là chúng ta

không thể quan sát nó. Muốn quan sát và hiểu cái chết là nỗ lực làm nó trở nên an toàn và dễ chấp nhận. Nhưng chúng ta không thể mặc cả với nền tảng. Nó là toàn bộ hoặc không gì cả. Hoặc là nó hấp thu chúng ta trọn vẹn, không còn lại dấu vết gì, hoặc là chúng ta bỏ lỡ nó hoàn toàn. Chúng ta không thể bay xung quanh chân lý như một con bướm đêm bay xung quanh ngọn lửa. Hoặc chúng ta ở trong chân lý, hoặc ở ngoài. Hoặc chúng ta quần quai với cái chết, hoặc chúng ta đi vào bất tử.

Trong mọi vận động đều có khả năng dừng lại. Cái chết không đơn thuần là khoảnh khắc khi cơ thể của chúng ta ngừng lại. Nó tồn tại trong mọi khoảnh khắc. Chúng ta phủ nhận cái chết mỗi khi có bất kỳ sự vận động nào xa khỏi khoảnh khắc này. Đạo Đức Kinh có câu, “Thường không tư dục mới nhận được chỗ huyền diệu của Đạo”. Chỉ cần bất kỳ thực tại tưởng tượng nào được tạo ra trong thời gian, bất kỳ thôi thúc nào về phía ham muốn và sợ hãi, bất kỳ sự kháng cự nào với cuộc sống, và thế là trời đất mãi mãi chia lìa. Với sự vận động của tâm trí, cả một thế giới hư huyền được tạo ra, một thế giới sợ hãi cái chết, còn tính bất tử thì mất hút trong thời gian.

Mọi vận động trong thời gian là sự phủ nhận cái chết, bởi cái chết là sự bất động, sự nghỉ ngơi hoàn toàn. Chúng ta giam giữ chính mình trong hoạt động tâm trí để tránh thấy bất kỳ dấu hiệu nào của tình trạng suy tàn sắp đến. Thậm chí, ngồi yên không làm

gì với chúng ta cũng khó vì trạng thái thanh thản ấy biểu hiện sự tĩnh lặng bên trong. Việc trở nên yên lặng có thể làm bộc lộ sự thật về tính chất hữu tử của con người.

Do đó, mọi tu tập tâm linh của chúng ta phải được đặt nền tảng trên sự bất động. Phát triển về mặt tâm linh tức là bồi dưỡng một mối quan hệ với cái chết - đưa nó vào, khám phá nó, trở thành nó. Trở nên hoàn toàn tĩnh lặng nghĩa là gì? Cái gì còn lại khi mọi thứ chết đi? Cái chết thể xác buộc chúng ta đi tới những câu hỏi này, và chúng ta có thể khám phá câu trả lời trong sự phát triển tâm linh.

Thông điệp lớn lao của cái chết là thông điệp của điều phi thời gian, của điều vô hạn, điều huyền bí. Nếu cầm giữ cái chết trong những ý nghĩ, sự thật về nó bị che mờ bởi điều chúng ta muốn nó là. Thay vì vậy, chúng ta phải đi qua cái chết, trở thành chính cái chết. Chúng ta phải bước vào trong nó, trở thành một với sự tĩnh lặng của nó. Thông điệp của cái chết là thông điệp về hy vọng và tình yêu, bởi nó chỉ ra con đường đi tới sự mãn nguyện của cuộc sống, không phải là giảm trừ cuộc sống. Chúng ta học hỏi từ cái chết là để biết cách sống.

Người ta kể rằng khi Plato đã rất cận kề cái chết, một người bạn yêu cầu ông tổng kết tác phẩm *Đối thoại* của ông. Plato ra khỏi cơn hôn mê. Ông nhìn người bạn và nói đơn giản, “Thực hành chết” (*Practice dying*).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

SÁCH VỀ CÁI CHẾT VÀ SỰ LÂM CHUNG

- Borysenko, Joan. *Lửa trong tâm hồn: Một tâm lý học mới về sự lạc quan tâm linh (Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism)*. New York: Warner, 1994.
- Byock, Ira. *Chết tốt đẹp (Dying Well)*. New York: Riverhead, 1997.
- Cassell, Eric. *Bản chất của khổ não (The Nature of Suffering)*. New York: Oxford University Press, 1991.
- Kelley, Patricia, và Maggie Callahan. *Những món quà cuối cùng (Final Gifts)*. New York: Bantam, 1993.
- Kessler, David. *Quyền của người sắp qua đời: Sách hướng dẫn về những khoảnh khắc cuối cùng của cuộc đời (The Rights of the Dying: A Companion of Life's Final Moments)*. New York: HarperCollins, 1997.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Cái chết: Giai đoạn cuối cùng của phát triển (Death: The Final Stage of Growth)*. New York: Simon & Schuster, 1975.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *Về cái chết và sự lâm chung (On Death and Dying)*. New York: Collier, 1970.
- Levine, Stephen. *Những gặp gỡ bên bờ mép: Đối thoại với người đau buồn và người sắp qua đời, người chữa lành tâm hồn và người được chữa lành (Meeting on the Edge: Dialogues with the Grieving and the Dying, the Healing and the Healed)*. New York: Anchor Doubleday, 1989.
- Levine, Stephen. *Ai chết? Một khảo sát về sống tỉnh thức (Who Dies? An Investigation of Conscious Living)*. New York: Anchor Doubleday, 1982.

- Levine, Stephen. *Một năm để sống: Làm thế nào sống năm này như là năm cuối cùng (A Year to Live: How to Live This Year As If It Were Your Last Year)*. New York: Random House, 1997.
- Nuland, Sherwin. *Chúng ta chết như thế nào (How We Die)*. New York: Vintage, 1994.
- Sogyal Rinpoche. *Tạng thư sinh tử (The Tibetan Book of Living and Dying)*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.
- Ufema, Joy. *Sách hướng dẫn ngắn gọn (Brief Companions)*. Fawn Grove, PA: The Mulligan Company, 1984.
- Wilber, Ken. *Ân điển và sự can trường: Tâm linh và sự chữa lành trong cuộc sống và cái chết của Treya Killam Wilber (Grace and Grit: Spirituality and Healing in the Life and Death of Treya Killam Wilber)*. Boston: Shambhala, 1993.

SÁCH VỀ NỖI ĐAU BUỒN

- Doka, Kenneth. *Để tang những đứa trẻ, những đứa trẻ để tang (Children Mourning, Mourning Children)*. Hemisphere, 1995.
- Ericsson, Stephanie. *Cầm nang đi qua vùng tối tăm (Companion through Darkness)*. New York: HarperCollins, 1993.
- Kelley, Patricia. *Sách hướng dẫn về nỗi đau buồn: Tìm sự an ủi khi một người thân qua đời (Companion to Grief: Finding Consolation When Someone You Love Dies)*. New York: Simon & Schuster, 1997.
- Neeld, Elizabeth Harper. *Bảy lựa chọn (Seven Choices)*. New York: Dell, 1990.
- Rapaport, Nessa. *Cầm nang thương tiếc của một phụ nữ (A Woman's Book of Grieving)*. New York: William Morrow, 1994.
- Tatelbaum, Judy. *Can đảm để thương tiếc: Sống sáng tạo, hồi phục và tăng trưởng thông qua sự đau buồn (The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief)*. New York: HarperCollins, 1984.
- Viorst, Judith. *Những mất mát cần thiết (Necessary Losses)*. New York: Ballantine, 1987.

SÁCH THAM KHẢO VỀ THIỀN ĐỊNH VÀ TỰ THỨC:

Boorstein, Sylvia. *Đừng cứ làm, hãy ngồi đó (Don't Just Do Something, Sit There)*. San Francisco: Harper San Francisco, 1996.

Boorstein, Sylvia. *Dễ hơn bạn nghĩ: Con đường Phật giáo tới hạnh phúc (It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness)*. San Francisco: Harper San Francisco, 1997.

Tỳ khưu Buddhadasa. *Thiền định với hơi thở (Mindfulness with Breathing)*. Boston: Wisdom, 1996.

Feldman, Christina. *Phụ nữ thức tỉnh (Woman Awake)*. London: Arkana, 1990.

Goldstein, Joseph. *Trải nghiệm nội quán: Một hướng dẫn đơn giản và trực tiếp về thiền định Phật giáo (The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation)*. Boston: Shambhala, 1987.

Goldstein, Joseph. *Thiền minh sát: Thực hành giải thoát (Insight Meditation: The Practice of Freedom)*. Boston: Shambhala, 1994.

Goldstein, Joseph, và Jack Kornfield. *Tìm kiếm huệ tâm: Con đường thiền minh sát (Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation)*. Boston: Shambhala, 1987.

Gunaratana, Henepola. *Giải thích thiền định bằng ngôn ngữ đơn giản (Mindfulness in Plain English)*. Boston: Wisdom, 1993.

Thích Nhất Hạnh. *Hiện hữu bình an (Being Peace)*. Berkeley: Parallax, 1996.

Harrison, Gavin. *Trong lòng Đức Phật (In the Lap of the Buddha)*. Boston: Shambhala, 1994.

Kabat-Zinn, Jon. *Hiện hữu mọi nơi: Thiền định trong đời sống hàng ngày (Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life)*. New York: Hyperion, 1994.

Keating, Thomas. *Mở rộng tâm trí: Chiều kích trầm tư của Phúc âm (Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel)*. Rockport, MA: Element, 1992.

Khema, Ayya. *Không là ai, không nơi nào: Thiền định trên con*

- đường Phật giáo (*Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path*). Boston: Wisdom, 1987.
- Khema, Ayya. *Tự ngã này là ai? Một hướng dẫn về thiền định Phật giáo (Who Is My Self? A Guide to Buddhist Meditation)*. Boston: Wisdom, 1987.
- Kornfield, Jack. *Một hành trình với trái tim: Hướng dẫn qua những hiểm họa và hứa hẹn của đời sống tâm linh (A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life)*. New York: Bantam, 1993.
- Kornfield, Jack. *Giáo huấn của mười hai đạo sư Phật giáo (Teachings of Twelve Buddhist Masters)*. Boston: Shambhala, 1995.
- Krishnamurti, J. *Giải trừ tri kiến (Freedom from the Known)*. New York: Harper & Row, 1969.
- Merton, Thomas. *Minh triết từ hoang mạc (The Wisdom of the Desert)*. New York: New Direction, 1960.
- Noh, Jae Jah. *Bạn có thấy điều tôi thấy? (Do You See What I See?)*. London: Quest, 1977.
- Salzberg, Sharon. *Một trái tim rộng lớn như thế giới: Sống với thiền định, trí huệ và từ bi (A Heart as Wide as the World: Living with Mindfulness, Wisdom and Compassion)*. Boston: Shambhala, 1997.
- Salzberg, Sharon. *Từ tâm: Nghệ thuật hạnh phúc mang tính cách mạng (Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness)*. Boston: Shambhala, 1995.
- Sumedho, Ajahn. *Tâm và đạo: Những suy ngẫm Phật giáo về cuộc sống (The Mind and the Way: Buddhist Reflections on Life)*. Boston: Wisdom: 1995.
- Suzuki, Shunryu. *Thiền tâm, sơ tâm (Zen Mind, Beginner's Mind)*. New York: Weatherhill, 1973.
- Tarhang Tulku. *Thời gian, không gian và tri thức (Time, Space and Knowledge)*. Berkeley: Dharma Publishing, 1977.
- Titmuss, Christopher. *Uyên áo và trần tục (The Profound and the Profane)*. Totnes, England: Insight Books, 1993.

BẠN MUỐN BIẾT CHẾT LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Rodney Smith



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 39.260.031



Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : Phan Thị Ngọc Minh

Biên tập Văn Lang : Phan Quân

Trình bày : Minh Trinh

Về bìa : Kim Lan

Sửa bản in : Phan Quân



CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079



In 1.000 cuốn khổ 13.5x21 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang

06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.

Xác nhận DKXB số : 667-2017/CXBIPH/66-09/HĐ.

QĐXB số : 327/QĐ - NXBHH, ngày 13/03/2017.

In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2017.

Bạn muốn biết CHẾT là như thế nào?

"This is a valuable book filled with wise and rich experience."

- Jack Kornfield, author of A Path with Heart

CHÚNG TA HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ NGƯỜI SẮP QUA ĐỜI ?

Tu sĩ Phật giáo và người làm công tác chăm sóc đặc biệt Rodney Smith nói với chúng ta rằng thông qua suy ngẫm sâu sắc về kết cục không thể tránh khỏi, chúng ta sẽ một lần nữa thức tỉnh trước phép màu của cuộc sống.

Với vô số câu chuyện và lời khuyên thu nhận từ trải nghiệm trực tiếp, **Bạn muốn biết Chết là như thế nào?** giúp chúng ta tái định nghĩa quan niệm về sự sống, đồng thời cung cấp mọi công cụ tinh thần cần thiết để tái khám phá sự huyền bí và kỳ diệu của đời người trước ngưỡng cửa của cái chết.

"Cuốn sách là lời nhắc nhở sáng suốt về điều mà tất cả chúng ta phải đối mặt, rằng cái chết là điều bí ẩn lớn lao soi sáng cuộc sống".

Joseph Goldstein, tác giả cuốn Một trái tim tràn đầy bình an



Nguồn tri thức tạo sống
ANLANGBOOK

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, P. Đa Kao, Q.1, TP HCM
ĐT: 38.242.157 - 38.233.612 • Fax: 38.235.079
Website: vanlang.vn • Email: vnu@vanlang.vn



facebook.com/vanlang.vn

ISBN: 978-604-955-021-8



9 786049 550218

Bạn muốn biết Chết là như thế nào?



8 935074 111074

Giá: 109.000đ